Летний зной. Самое время для холодного супа стр. 15

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№13 (645) 2021

16+

О зрении и курении

Кое-что новенькое

стр. 6

www.aybolit.ru

БАЛЬЗАМ БОЛОТОВА СТАВИТ НА НОГИ

Жаль, что раньше я не знала про Бальзам – тогда моя вторая жизнь началась бы еще раньше!

На вопрос, сколько мне лет, я отвечаю – 7. Именно столько я пью Бальзам Болотова. Все началось в 2013 году очень просто и банально – организм наказывает за ошибки молодости. Резко ухудшается здоровье – скачет давление, суставы болят, слабость, лишний вес. Не жизнь, а существование – а так хочется многое сделать. Ведь в душе мы все молодые – это только тело стареет. И когда я уже совсем отчаялась, на глаза попалась статья о Болотове Борисе Васильевиче и его Бальзаме. Решила попробовать, и только позже вспомнила, что Болотов – это тот известный ученый, о котором в газетах еще в 1990-е годы писали, автор более 100 книг.

В общем, начала я пить Бальзам по инструкции. На 3-й день я почувствовала легкость в животе, будто «бабочки запорхали». Подумала сначала, что выдумала сама это. Но потом вдруг обратила внимание, что боль в коленях перестала мучить, силы откуда-то появились. А когда мне начали задавать вопросы, как я так похудела, я поняла – это все Бальзам Болотова. Поэтому для меня есть две жизни – до и после Бальзама. Это прекрасное средство!

250 ml **1250** руб

500 ml **1750** руб

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Реклама. ИП Годованюк И.В., 127273, г. Москва, Берёзовая аллея, д. 7Б, офис 206, 1 этаж, ОГРН 1177746498930, СоГРП №.RU.77.99.88.003.R003457.09.19

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Таблетка аспирина в день...

Как сохранить бодрость духа на пенсии

1 Если молодым врачи рекомендуют ограничить потребление соли, то людям старше 80 лет не стоит этого делать. В таком возрасте есть риск потери жидкости, электролитных нарушений. Не стоит также менять пищевые привычки. Самое главное — не терять вес и аппетит, потому что для пожилых опаснее не ожирение, а синдром недоедания. При этом сам человек может даже не замечать этого синдрома — просто ему не хочется выходить из дома за продуктами и самому себе готовить.

2 Общение для пожилого человека — это не просто времяпрепровождение. Чем больше он общается, тем дольше живет, говорят геронтологи. Когда человек на пенсии оказывается в изоляции, он теряет здоровье из-за своей невостребованности.

3 Старость, дряхлость тела появляется из-за возрастной атрофии мышечной ткани, потери массы и силы мышц. Но чтобы быть бодрым и себя обслуживать, надо иметь достаточную массу мышечной ткани. Доказано, если молодой человек пролежит две недели, он потеряет 20 граммов мышечной массы и потом быстро ее восстановит. Если же старик пролежит столько же дней, он потеряет около 200 граммов мышечной массы и может ее уже не восстановить.

Вывод: надо двигаться максимально много по возможности, даже человеку в инвалидной коляске. Если позволяют суставы, можно пройти пешком несколько километров, вечером выходить на прогулку. Это самое лучшее лекарство для пожилых людей.

Е. Т. Скоблева, геронтолог

КАКАЯ БЫ ФИГНЯ С ТОБОЙ НИ СЛУЧИЛАСЬ, ВСЕГДА НАЙДЕТСЯ ТОТ, КТО ТАК И ЗНАЛ...

Знаете ли вы, что...

● Даже несколько ночей без сна наносят непоправимый вред здоровью. Эксперименты показали, что в организме активизируется белок глюкагон, который вынуждает печень отправлять в кровь больше сахара. Доказано, что люди, которые работают в ночную смену, чаще страдают от диабета. А у мужчин, работающих ночью, в 3 раза выше шансы заболеть раком предстательной железы.

● Употребление чрезмерного количества сахара может вызвать не только диабет, но и расстройства психики, депрессию, агрессию, импульсивное поведение. Об этом заявили исследователи. Норма сахара должна составлять максимум 12 чайн. ложек в день.

● Даже легкое течение COVID-19 без серьезных осложнений также может принести немало проблем со здоровьем. Каждый третий переболевший вынужден спустя недели или месяцы обращаться к лечащему врачу с жалобами на одышку, мигрень, больные вены.

Новости

Лекарства от давления защитят от COVID

У гипертоников, принимавших лекарства от давления до заражения коронавирусом, риск тяжелых осложнений и смерти от него ниже по сравнению с пациентами, не принимавшими эти препараты. По мнению ученых, лекарства, снижающие давление, могут защищать от этого вируса не только гипертоников, но и пациентов с другими хроническими болезнями.

Любое воспаление опасно...

Появление каждой пятой злокачественной опухоли связано с инфекциями, вирусами или бактериями. А основной причиной возникновения рака является постоянное воспаление внутренних органов, которое провоцируют вредоносные микроорганизмы. О такой взаимосвязи заявили израильские исследователи, проанализировав тысячи медицинских карт онкобольных пациентов.

Для сердечников спасение

В Екатеринбурге открылся уникальный центр для пациентов с хронической сердечной недостаточностью. Оборудование в нем позволяет кардиохирургам проводить ювелирные операции на сердце, в том числе трансплантацию. Скоро такие же центры заработают еще в нескольких городах Свердловской области.

Цифры и факты

■ ИЗ-ЗА СЕРДЦА У ЧЕЛОВЕКА ПРАВОЕ ЛЕГКОЕ НЕМНОГО БОЛЬШЕ ЛЕВОГО.

■ ПРАВОЕ ЛЕГКОЕ ИМЕЕТ ТРИ ДОЛИ, А ЛЕВОЕ — ДВЕ.

■ ЛЕГКИМИ УПРАВЛЯЕТ МОЗГ. КАЖДУЮ МИНУТУ ОН СООБЩАЕТ О ТОМ, КАКОЙ ОБЪЕМ ВОЗДУХА НЕОБХОДИМ ОРГАНИЗМУ.

Не навреди — Советы гастроэнтеролога

Два яблока на ужин...

Одни врачи советуют есть фрукты после еды, другие перед едой. А некоторые вообще не советуют.

Почему, казалось бы, самые полезные продукты нельзя есть вечером, причем никому?

Как правильно есть фрукты тем, у кого пониженная или высокая кислотность желудка, а также при обострении гастрита или язвы? И почему после 17 часов фрукты вредны для здоровья, причем абсолютно всем?

Если у вас вялое пищеварение и пониженная кислотность желудка, употреблять фрукты можно примерно за 30 минут до еды. Фруктовые кислоты помогают вырабатываться желудочному соку. Выбирайте фрукты с большим количеством клетчатки: чернослив, инжир, финики, сырые яблоки, бананы, апельсины. Она помогает пищеварению. Фруктовые соки, лишенные клетчатки, бессмысленны для пищеварения и плохо влияют на обмен веществ.

При высокой кислотности желудка с кислыми фруктами и ягодами стоит быть осторожными. А от кислых яблок лучше отказаться совсем. Фрукты и ягоды употребляйте как десерт, через 30 минут после приема пищи. Тогда фруктовые кислоты не смогут повысить существующую кислотность в желудке до опасного уровня. Свежие фрукты при обострении гастрита или язвы желудка категорически недопустимы. Можно есть сладкие печеные яблоки после основного приема пищи.

Если у вас здоровый желудок, нормальное пищеварение и нет проблем с лишним весом, есть фрукты можно в перерывах между завтраком и обедом, а также между обедом и ужином. Старайтесь делать это до 16-17 часов, чтобы не нагружать ночью пищеварительную систему, не мучаться от газов в кишечнике и вставать утром с постели с красивым плоским животом. Съеденные после ужина или на ночь фрукты должны будут перевариваться ночью, а это время отдыха — и для желудочно-кишечного тракта тоже. Соответственно, еда будет застаиваться в кишечнике и вызывать брожение. Поэтому с утра не ждите плоский живот из-за газообразования.

Еще одна причина не закусывать ужин фруктами. Фруктоза метаболизируется в жирные кислоты, а они откладываются в жировые запасы и в печень, вызывая каскад негативных реакций.

В. С. Зимина, гастроэнтеролог, врач II категории

Загораем...

■ ЧАС-ПОЛТОРА — МАКСИМАЛЬНЫЙ СРОК ПРЕБЫВАНИЯ НА СОЛНЦЕ ДЛЯ УЖЕ ЗАГОРЕВШЕГО ЧЕЛОВЕКА.

■ 15 МИНУТ В ДЕНЬ СОЛНЕЧНЫХ ВАНН ДЛЯ РУК И ЛИЦА ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ СУТОЧНУЮ ДОЗУ ВИТАМИНА D_3, КОТОРЫЙ УЛУЧШАЕТ УСВОЕНИЕ КАЛЬЦИЯ В ОРГАНИЗМЕ.

Помогло долото

Работают мастера

В мочевом пузыре оказалось полкилограмма камней. А один торчал из живота...

Столько камней извлекли из мочевого пузыря пациента урологии областной больницы №4 города Ишим, Тюменской области. 58-летний Илья Сидоренко пришел к врачу с жалобами, что у него из живота торчит камень. Хирург впервые столкнулся с таким случаем и отправил пациента с торчащим из живота камнем на рентген. Мочевой пузырь полностью был заполнен камнями. Самый большой — диаметром 15 сантиметров. В брюшной стенке мужчины два отверстия: одно для катетера — с цистостомой для искусственного опорожнения мочевого пузыря он живет более 15 лет — и второе рядом. Прорывая ткани живота, из него буквально вываливался камень.

Илью экстренно прооперировали под местной анестезией. Хирургам пришлось брать в руки не только скальпель, но и долото. Тяжелым инструментом раздробили крупный камень и извлекли его по частям. Если бы его доставали целиком, пришлось бы делать длинный разрез, практически через весь мочевой пузырь. Это потребовало бы долгой реабилитации и негативно сказалось на функциях мочевыделительной системы. Операция длилась полчаса. Вместе с крупным урологи удалили и мелкие камни, ушили отверстия и установили новый катетер.

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Жаркая ангина

ЗАБОЛЕТЬ АНГИНОЙ ЛЕТОМ ПРОЩЕ ПРОСТОГО. ВЫ ДУМАЕТЕ, ЧТО ПОЛЕЖИТЕ НА СОЛНЫШКЕ — И САМО ПРОЙДЕТ... А ВОТ И НЕТ.

Возбудители те же...

Как и в холодное время года, воспаление гланд чаще всего провоцируют стрептококк, реже стафилококк или пневмококк — здесь ничего нового. Но чтобы они активизировались, нужны благоприятные для инфекции факторы. Какие? Если в осенне-зимний период развитие болезни можно списать на холод и ослабленный иммунитет, то почему ангина возникает летом?

В жару кожа и слизистые оболочки нагреваются, обменные процессы усиливаются. Это приводит к тому, что болезнетворная микрофлора буквально бушует. Ведь чем теплее, тем ей лучше и комфортнее размножаться. Да и сам человек помогает — съест мороженое или выпьет ледяной воды. Небные миндалины, защищая организм, реагируют на такое резкое переохлаждение вспышкой ангины. Инфекция может попасть в организм и извне, ведь ангина очень заразна.

Провокаторы летней ангины

* Кондиционеры. Летом они везде — дома, на работе, в магазинах люди стараются спастись от жары. Но когда разгоряченный человек заходит в помещение с кондиционированным воздухом, особенно если разница между температурой за окном и в помещении около 10°, для организма такие перепады — настоящий стресс. В таких условиях организму сложно бороться с инфекцией, и человек заболевает.

ХОЛОДНОЕ МОРОЖЕНОЕ ВРЕДНО ЕСТЬ ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА И ХРОНИЧЕСКОМ ГАСТРИТЕ.

* Мороженое и холодные напитки. Ну кто летом не прочь побаловаться ими? Но миндалины не согласны. Во время жары слизистые оболочки нагреваются, а попавший на них холод вызывает переохлаждение. Переохлажденным небным миндалинам сложно бороться с инфекцией — миндалины воспаляются, и возникает ангина.

* Летние поездки и путешествия. Опасность состоит в ослаблении иммунитета из-за долгого перемещения к месту отдыха и акклиматизации.

* Загораем, плещемся в воде. Когда тело сильно нагрелось под солнцем, ищем спасения в море или реке. Это еще одна причина резкого переохлаждения.

Симптомы схожи с простудой

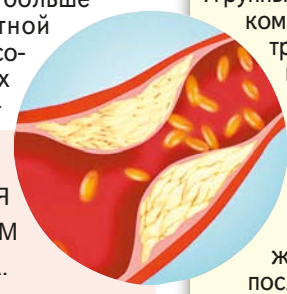
Вы думаете, что полежите на солнышке — и само пройдет. А болезнь прогрессирует, и появляются осложнения. Вот почему летние ангины протекают гораздо тяжелее, чем в холодное время года. Все начинается с резкого подъема температуры тела до 39-40°С. Першение в горле быстро перерастает в нестерпимую боль. Становится трудно глотать. Лимфоузлы увеличиваются и становятся болезненными. Самочувствие ухудшается: болит голова, ломота в теле и суставах. На небных миндалинах появляется белый налет или белые гнойные точки. Очень важно своевременно обратиться к лор-врачу. Иначе велик риск развития тяжелейших осложнений на сердце, суставы и почки.

Как правильно лечиться?

Только оториноларинголог, проведя диагностику и определив тип ангины и ее возбудителя, сможет правильно подобрать препарат и его дозировку. Можно полоскать горло отварами ромашки или шалфея, орошать слизистую оболочку глотки антисептическими спреями. Пастилки и леденцы от горла на время снимут болевой синдром и облегчат состояние больного.

Ее нельзя переносить на ногах

Даже если вы в отпуске, ангина — веский повод отсидеться дома или в номере отеля. Нужен покой, постельный режим и диета. Воздержитесь от горячей, холодной, острой и твердой пищи — от всего, что может плохо подействовать на воспаленное горло. Пейте как можно больше жидкости комнатной температуры. При соблюдении всех предписаний лор-врача болезнь, как правило, через 7-10 дней отступает.



СЛИВОЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕСТЬ ЛЮДЯМ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ХОЛЕСТЕРИНА.

Чтобы ангина не омрачила ваш отдых

* Не пейте ледяные напитки. Если очень хочется пить, а под рукой только холодная вода — пейте ее небольшими глотками, чтобы она хоть немного прогрелась во рту.

* Мороженое лучше есть слегка подтаявшим и тоже маленькими кусочками.

* Не сидите непосредственно под кондиционером.

* Избегайте резких перепадов температуры: если пришли на пляж, не срывайтесь и сразу не ныряйте в холодную воду. Дайте своему телу немного остыть.

* В идеале продлите поездку на море хотя бы на месяц. Этого времени достаточно, чтобы организм успел акклиматизироваться. Если вы едете на меньший срок, организм не справляется, и такие «качели» негативно сказываются на иммунитете.

И. В. Стрельникова, лор, врач высшей категории

Лечебный бальзам для тех, кому за 50

Есть у меня прекрасный, многократно проверенный рецепт для людей среднего возраста. После 2-3 месяцев приема исчезают боли в области сердца, сосуды становятся более эластичными, улучшается память, прекращается шум в ушах, меньше отекают ноги. Готовится лечебный бальзам так: смешайте 100 г растертых цветочных почек боярышника кроваво-красного, 2 ст. ложки меда, по 1 кофейной ложке молотой корицы и ванили. Залейте все 0,75 л хорошего коньяка, встряхните содержимое несколько раз и поставьте в теплое место на 12 часов. Затем процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Когда снадобье закончится, сделайте перерыв на месяц, после чего можно снова приготовить и принимать бальзам.

А. Н. Прошкина, Ульяновская обл.

Намотай на ус

МОРОЖЕНОЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ. ЭТИМ СТРАДАЕТ КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ ЧЕЛОВЕК В МИРЕ. ПРИЧИНА — БЫСТРОЕ СНИЖЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА, ИЗ-ЗА ЧЕГО ПРОИСХОДИТ СПАЗМ СОСУДОВ И ЗАМЕДЛЯЕТСЯ КРОВОТОК В ГОЛОВНОМ МОЗГЕ.

Отдыхаем на природе

Какую кровь любят комары

Вы задумывались, почему некоторые люди даже дома не могут скрыться от укусов комаров?

А кто-то может спокойно находиться на природе с открытыми руками, и его за вечер не укусит ни один комар. Оказывается, самки комаров по особому принципу определяют, кто станет их следующей жертвой. Кровь одних людей комарихам нравится больше, и это кровь определенной группы. Самая аппетитная для комаров кровь I группы. Людей с такой группой комары чуют за тысячи метров и летят на нее. И еще на запах пота. На втором месте у кровопийц стоит II группа крови. Также комары любят людей с отрицательным резус-фактором, впрочем, как и с положительным, но все же последних они кусают гораздо реже. А вот людям, у которых III и IV группа крови, повезло больше всего — их комары обходят стороной. Кроме того, чем больше человек выделяет углекислого газа, тем у него больше шансов быть укушенным. Не зря комары кусают людей ночью, когда они спят.

Сам себе диагност

Набили мозоли...

Натоптыши и мозоли могут кое-что рассказать о вашем здоровье.

* Если кожа на пятках по всей поверхности стала грубой, растрескавшейся, есть повод заподозрить нарушения в работе иммунной системы.

* Если кожа огрубела под мизинцем правой ноги, это указывает на возможные неполадки с печенью, а если под левым мизинцем, значит, под угрозой сердце.

* Мозоли на подушечках под пальцами? Значит, надо обратить внимание на кишечник.

* Целые полоски мозолей по наружному краю ступней? Надо лечить позвоночник.

* Мозоли появились на косточках больших пальцев у женщины? Надо провериться на гинекологические проблемы. А мужчинам — простату.

Ноги заболели? Давление измерь...

Сейчас мне 75 лет. А написать хочу о 2005 годе. Замучил меня тогда артроз. Все тянула, растиралась разными настойками и думала, что само пройдет.

Сестра прочитала, что болгары артроз лечат фасолью. У меня была 3-литровая банка белой фасоли. Стала ее варить и прикладывать как компресс. Но начались такие адские боли, что муж отвез меня в больницу. И вот лежу в палате, смотрю на потолок, а он какой-то необычный. Думаю: скажу об этом — не поймут меня. Врач пришла аж в 8 часов вечера. Померила давление и убежала. Пришла медсестра, сделала укол, и потолок стал нормальным. Оказывается, у меня было высокое давление. Стала проверять. Как только появлялась боль в ноге, я измеряла давление. Цифры на тонометре зашкаливали. Выпивала таблетки от давления — боль проходила. Мне рисовали на коленях кружочки и в эти места делали уколы. Назначили массаж, но ничего не помогло.

И вот как-то вычитала я в «Айболите» рецепт. Нужно 6 луковиц размером с куриное яйцо сварить с шелухой в литре воды. Дать настояться 45 минут (я не процеживала, у меня в отваре плавали луковицы) и пить по стакану 3 раза в день в течение 10 дней. Я пила 15 дней, потому что часто бывало: утром выпью, в обед забуду. Заметила, что боли проходят. Через какое-то время снова неделю пила луковый отвар. И вот, слава богу, до сих пор хожу без палочки. Ноги, конечно, болят, но боль уже не такая адская. Теперь знаю: если ноги заболели, надо измерять давление. Позже встречала рецепт 92-летнего дедушки, который все, что ниже пояса, лечил луком. Только он брал 2 крупные луковицы, также варил с шелухой и пил отвар по стакану 3 раза в день.

А насчет фасоли вот что хочу сказать: чтобы она чистила сосуды, с нею надо варить супы, борщи, а не компрессы делать.

В. И. Чернозуб, Тимашевский р-н, Краснодарский край

ПРИ ИШЕМИИ СЕРДЦА 1 СТ. ЛОЖКУ СУХОЙ ТРАВЫ ЯСНОТКИ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА, КИПЯТИТЕ 10 МИНУТ. НАСТАИВАЙТЕ НОЧЬ, А УТРОМ ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ КАК ЧАЙ.

НЕ ВСЕГДА МОЖНО НАЧАТЬ ЖИТЬ С ЧИСТОГО ЛИСТА, НО ВЕДЬ МОЖНО ИЗМЕНИТЬ ПОЧЕРК.

Золотой час

Ликбез для пациентов

Так врачи называют время, в течение которого человеку надо оказать медицинскую помощь. Какие состояния этого требуют? Об этом рассказывает врач-терапевт К. Г. Никольский.

СИМПТОМЫ ИНФАРКТА

Сильная давящая или колющая боль в левой половине грудной клетки, зачастую отдающая в левую руку, шею, плечо. Боль не проходит в течение получаса, не устраняется аспирином и нитроглицерином. Сопровождается тошнотой, слабостью, потливостью, тревогой и ощущением нехватки воздуха.

Это почти однозначно инфаркт — закупорка сердечной артерии тромбом или длительным спазмом. Из-за недостатка кровоснабжения часть сердечной мышцы погибает. Прогноз зависит от объема поражений и скорости оказания помощи. Инфаркт развивается очень быстро: необратимые изменения в сердечной мышце появляются уже через 30-40 минут. А спустя 3-6 часов в пострадавшей зоне погибают все клетки миокарда. Поэтому при первых признаках инфаркта нужно вызывать кардиологическую или реанимационную бригаду скорой помощи. До приезда скорой надо уложить человека в постель, обеспечить приток свежего воздуха. Дать разжевать таблетку аспирина и нитроглицерина — но только если у больного не снижено давление.

Помощь при инфаркте начинается с обезболивающих и успокаивающих средств. Чтобы возобновить кровоснабжение сердечной мышцы, пострадавшему вводят современные препараты, растворяющие тромбы и разжижающие кровь. Такое лечение очень важно начать в первый час, когда тромб еще только начал формироваться. С каждой потерянной минутой эффект от восстановления проходимости сосуда резко снижается.

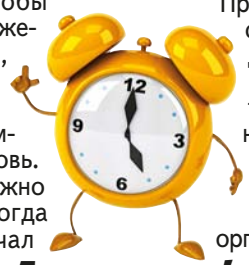
Если процедура не помогает, противопоказана или время упущено, проводится срочное аортокоронарное шунтирование. В сердечную артерию устанавливают стент, расширяющий ее просвет.

СИМПТОМЫ ИНСУЛЬТА

Сильная головная боль с тошнотой, рвотой, головокружением, потерей сознания или нарушением речи и зрения, онемением лица, рук и ног. Это геморрагический или ишемический инсульт. В первом случае происходит разрыв сосуда и кровоизлияние в мозг, чаще при высоком давлении. Во втором — закупорка сосуда тромбом.

Важно вызвать скорую помощь в течение часа, а к лечебным процедурам приступить не позже чем через три часа. В противном случае изменения в головном мозге будут необратимыми, и человек станет инвалидом.

При ишемическом инсульте, как и при инфаркте миокарда, растворяют тромб с помощью специальных препаратов. Если же процедура тромболизиса по каким-то причинам невозможна, тромб устраняют оперативным путем.



При геморрагическом инсульте операцию проводят лишь при обширных внутричерепных гематомах. Основные усилия направляют на стабилизацию давления пациента, уменьшение отека мозга, насыщение организма кислородом.

Будь начеку!

■ ИНСУЛЬТ МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ И У РЕБЕНКА. ПРИЧИНА — ПРОБЛЕМНЫЕ СОСУДЫ, АНЕВРИЗМА СОСУДОВ МОЗГА, ГУСТАЯ КРОВЬ.

■ В МОСКВЕ И ДРУГИХ ГОРОДАХ СОЗДАНЫ ЦЕНТРЫ ДЕТСКОГО ИНСУЛЬТА.

Целитель барбарис

■ При болезнях почек, желчного пузыря, маточных кровотечениях. Залейте 1 ст. ложку измельченных высушенных листьев 1/2 стакана водки или спирта. Настаивайте 14 дней при комнатной температуре в темном месте. Затем настойку отфильтруйте, принимайте по 20-30 капель 3 раза в день, запивая водой.

■ От гастрита, язвы, дуоденита залейте по 1 чайн. ложке плодов и листьев барбариса 0,5 л кипятка и, прикрыв крышкой, дайте настояться 30 минут. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в сутки на протяжении 15 дней.

■ При гипертонии, боли в сердце. В эмалированной посуде залейте 1 ст. ложку цветков барбариса 300 мл кипятка. На водяной бане потомите на маленьком огне 10 минут. Дайте настояться 2 часа, профильтруйте. Принимайте по 2 чайн. ложки 3 раза в день. Если воспалилась слизистая глаз, промывайте этим отваром глаза 5-6 раз в день.

■ При бронхите, плеврите, болезнях печени (и гепатите в том числе). Залейте стаканом холодной воды 1,5 чайн. ложки измельченного корня барбариса, на среднем огне дайте закипеть, на самом малом огне проварите под крышкой 15 минут. Остывший отвар профильтруйте, отожмите остатки. Пейте теплым по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

■ Для очищения печени, снятия воспаления. Залейте в термосе 2 ст. ложки листьев барбариса стаканом кипятка. Дайте настояться 2 часа. Отфильтруйте и пейте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день на протяжении месяца.

■ От ревматизма, туберкулеза, плеврита. Залейте 1 ст. ложку измельченных сухих корней барбариса 400 мл горячей, но не закипевшей воды. На водяной бане проварите 5 минут. Охладите, отфильтруйте. Пейте по 1/2 стакана трижды в день.

Камни в желчном пузыре?

ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ КОРЕШКИ (15 Г) И КОРУ (10 Г) БАРБАРИСА ЗАЛЕЙТЕ 1,5 Л КИПЯТКА. СМЕСЬ ПРОВАРИТЕ НА МАЛОМ ОГНЕ 30 МИНУТ, ОТФИЛЬТРУЙТЕ, ОСТУДИТЕ. ПЕЙТЕ ОТВАР ПО 2 СТ. ЛОЖКИ ТРИЖДЫ В СУТКИ.

У меня случился гипертонический криз

Давление зашкаливало. После этого меня даже частично парализовало. Стала искать рецепты и нашла тот, который помог. Очистила от кожуры и семечек 5 лимонов, 20 зубчиков чеснока и 5 средних луковиц. Все измельчила, залила 2 л остуженной кипяченой воды и добавила 1 кг сахара. Перемешала и поставила в холодильник на 10 дней, периодически размешивала деревянной ложкой. Принимала по 1 ст. ложке за 20 минут до еды. Когда порция закончилась, сделала перерыв на 10 дней и еще дважды повторила лечение. В результате давление пришло в норму. А еще перестали выпадать волосы, стали густыми.

Г. Н. Новикова, Краснодарский край

SOS!

Что такое инфаркт уха?

Это полное отключение органа слуха. Случается такое, когда происходит спазм артерий, питающих ухо, при тромбозе или даже полном закрытии склеротической бляшкой. Симптомом инфаркта уха является внезапная потеря слуха, сопровождаемая сильным шумом в ушах. Если такое случилось, желательно в течение 24 часов обратиться в стационар, чтобы устранить причину: снять спазм, восстановить проходимость кровеносных сосудов. Излечение возможно и при более позднем обращении к врачу — в течение 2 недель с момента развития болезни, далее шансы на выздоровление резко убывают. Шум в ушах может остаться навсегда.

В. Е. Богданова, отоларинголог

В НАШЕЙ СТРАНЕ КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ЗНАЕТ ДВА ЯЗЫКА — РУССКИЙ И РАЗГОВОРНЫЙ.

Полезно знать

● **У вас ларингит?** Залейте 1,5 стакана воды измельченную кожуру одного яблока, 1 ст. ложку семян льна, добавьте 2 чайн. ложки меда. Варите на маленьком огне 10 минут под крышкой. Процедите и принимайте в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды.

● **Микстура от кашля.** Нарежьте мелко 2-3 луковицы, добавьте 5-6 измельченных зубчиков чеснока. Залейте молоком так, чтобы оно покрывало лук с чесноком на толщину 1,5-2 см, и варите до мягкости. Настаивайте час, процедите, добавьте мед по вкусу. Принимайте смесь по 1 ст. ложке через каждый час в течение дня. Обычно на второй день кашель проходит.

● **После пневмонии.** Как общеукрепляющее средство помогут березовые почки, настоянные на кагоре. Насыпьте в 0,5-литровую бутылку кагора 1 десертную ложку березовых почек. Поставьте бутылку на водяную баню, нагрейте до кипения и кипятите 3 минуты. Охладите при комнатной температуре. Пейте по 1 десертной ложке за час-полтора до еды 3 раза в день.

Проверено на себе

От комаров меня спасает мелисса

У меня свой способ защиты от насекомых. Я живу в частном доме и выращиваю мелиссу. Когда комары атакуют, особенно вечером, беру несколько листочков мелиссы, разминаю их в руках и натираю запястья и лодыжки (излюбленные места комаров) — и все. Ну не любят они запах мелиссы!

Е. А. Горшкова, Краснодарский край

Соком сныти дед натирал суставы

В моем далеком детстве мы часто ели сныть. Бабушка варила с ней борщи, добавляла во многие блюда ошпаренные кипятком молодые листочки. Квасила, как капусту, сушила и перетирала в порошок, который использовала вместо приправы. Мой дедушка считал сныть своим главным лекарством от боли в суставах. Летом пил свежий сок, чтобы кровь очистилась. Натирал им суставы. И действительно потом бегал как молодой. Я люблю напиток из сныти: заливаю 3 чайн. ложки травы 400 мл кипятка, настаиваю пару часов. Процеживаю и пью по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

О. Н. Прокофьева, Нижегородская обл.

Отвар черёмухи пью при бронхите

Моя бабушка верит: если постоять в тени черемухи, то исчезнет любая начинающаяся болезнь. С детства помню, как бабуля лечила меня от бронхита. Заливала 2-3 ст. ложки измельченных свежих листочков черемухи 1 стаканом воды и кипятила 20 минут на маленьком огне. Процеживала и давала мне пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Отвар этот и сейчас пью, когда бронхи застужу.

И. Березкина, Тверская обл.

Вы просили рассказать

Барабан тут ни при чём

На вопросы читателей отвечает отоларинголог, врач высшей категории Олег Николаевич Борисенко.

ПРОТКНУЛ СЕБЕ ПЕРЕПОНКУ

Как-то я проткнул себе барабанную перепонку. Решил, что сама заживет, и не стал обращаться к врачу. Но она очень долго не зарастала. Почему?

Сергей Е., Саратовская обл.

Как любая рана, разрыв перепонки, даже большой, обычно затягивается самостоятельно. Но, если в течение месяца этого не случилось, нужно разобраться почему. Или возникло воспаление в ухе из-за попадания воды, или ухо плохо вентилируется через слуховую трубу, потому что в носоглотке есть проблемы, например искривлена носовая перегородка, имеется гайморит. Иногда виноват кариес — он является источником инфекции, которая попадает в слуховую трубу, вызывая воспаление.

Пациенты часто спрашивают меня, сложная или нет операция по восстановлению барабанной перепонки. Отвечаю, что очень простая для больного, но очень сложная для врача. Отохирургу приходится работать под микроскопом, через наружный слуховой проход, костный канал которого длиной четыре и диаметром меньше одного сантиметра. В глубине этой костной трубки нужно «штопать» барабанную перепонку. Одно неверное движение может привести к трагедии, поскольку в ухе на маленьком — меньше одного квадратного сантиметра — участке сосредоточены, кроме слуха, и вестибулярный аппарат, и лицевой нерв.

СЛУХ ПОТЕРЯЛ ДАВНО

Можно ли надеяться, что слух вернется, если потерял его лет 10 назад?

Иван Н., Орловская обл.

Вряд ли. Улучшить или вернуть слух можно, если помощь оказана в первые три дня после случившегося. У людей, обратившихся позже, шансов очень мало, хотя бывают исключения. Один из моих пациентов, молодой мужчина, после внезапной глухоты безрезультатно лечился в нескольких клиниках. Лишь через три недели с момента потери слуха он попал ко мне на прием. Ему были назначены сосудистые препараты, однако они не помогли. Как последнее средство я предложил лечение пиявками. Поставили их за ухо. После первого же сеанса слух начал возвращаться, а после пятого человек начал слышать, как прежде. Неизвестно, что именно помогло пациенту, — пиявки или весь комплекс лечения, но случилось чудо. С тех пор я назначаю гирудотерапию с самого первого дня заболевания.

КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ, КОГДА ОНА РАЗРЫВАЕТСЯ?

Прочитала в «Айболите», что слух может снизиться из-за повреждения барабанной перепонки. Как это проявляется?

Алевтина К., РСО-Алания

Когда разрывается барабанная перепонка, возникает резкая боль, которую невозможно не заметить. Может начаться кровотечение. Разрыв перепонки сопровождается снижением слуха, а если через отверстие в барабанную полость проникнет холодный воздух, пыль, вода, это может привести к воспалению внутреннего уха. Тогда появляются головокружение, сильный шум в ушах, позже снижается слух. Если воспалится лицевой нерв, это приводит к перекосу лица и нарушению мимики. А когда инфекция проникнет в мозг, может начаться воспаление мозговых оболочек — менингит.

При травме барабанной перепонки никаких капель закапывать в ухо нельзя. Вместе с каплями можно занести инфекцию из слухового прохода в барабанную полость. Лечение должен назначить только врач. Не слушайте советы «доброжелателей»! Не пытайтесь улучшить слух зажженными свечами: расплавившийся парафин может залить слуховой проход так, что придется делать операцию, — такие случаи бывают.

На приёме у лора

Сам себе диагност

Пневмония или нет?

* У вас затянувшийся кашель.
* Температура иногда поднимается до 38-40°С (зависит от сопротивляемости организма) и при этом вас одолевает какая-то необычная слабость и общее недомогание.
* Ощущаете колющую боль в боку, которая усиливается при кашле и вдохе.
* Дыхание затруднено и учащено.
* Не хватает воздуха.

Согласились хотя бы с одним из представленных высказываний? Насторожитесь, особенно если вы входите в группу риска по развитию пневмонии. В первую очередь воспалением легких рискуют заболеть малыши до 5 лет, все, кто старше 75 лет, курильщики, люди, злоупотребляющие алкоголем, астматики, сердечники (треть от всех больных пневмонией среднего возраста), те, кто страдают иммунодефицитом или хроническими недугами.

Ю. П. Сирина, фтизиатр

Стихи наших читателей

Его соседка

Она была легка, как пламя,
Вставала бодро поутру,
И голову несла как знамя,
И вились кудри на ветру.
Он обожал степные ночи,
Ковыль и речку в камышах,
Любил он внучку что есть мочи,
Носил игриво на руках.
А во дворе черешня спела…
Супруга хмурилась в ночи.
И знать, и верить не хотела,
Что у него душа кричит.

Одна под луной…

Я в поле красочном одна.
Цветком раскинулась красивым
В огромном мире торопливом
Шарообразная луна.
Как много неба над Землей…
Мои нелепые поступки
Оно впитает словно губка
И приукрасит тишиной.
Ты не пришел. И Бог с тобой…
Но почему так нестерпимо,
Когда весна проходит мимо
Под этой полною луной?

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Материнское счастье

Весенний дождь отмоет стекла,
Чтоб на тебя взглянуть, малыш.
А ты, расслабленный и теплый,
Ко мне прижавшись, сладко спишь…
И тает сердце в умиленьи
От этой сбывшейся мечты.
Каким же было вдохновенье,
Что в этот мир явился ты!

Марина Крутова, врач-реаниматолог, просто счастливая мама и жена, Тверь

Актуальная тема

Таблетка аспирина в день…

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ, ИМЕЮЩИХ ГУСТУЮ КРОВЬ, ОТВЕЧАЕТ КАРДИОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ Е. М. МОРИНА.

Я ПЬЮ ЕГО ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ

Считается, что аспирин разжижает кровь и помогает избежать формирования тромбов. Этот препарат терапевт прописал моей жене — она гипертоник. А я пью его для профилактики. Правильно ли делаю?

Б. Асахов, Дагестан

Доказано, что людям, перенесшим инфаркт или инсульт, ежедневная таблетка аспирина полезна. Медики прописывают аспирин после инсультов и инфарктов, потому что он разжижает кровь и снижает риск повторения сердечного приступа. А вот надо ли его пить для профилактики, большой вопрос. Тромбы могут так и не появиться, а желудок испортите.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО КРОВЬ ГУСТАЯ?

Врач говорит, что для меня это может закончиться большими неприятностями.

Борис Х., Московская обл.

Для начала надо понять, что такое густая кровь. С кровью по организму к органам и мышцам разносится кислород. Вязкая кровь делает это не вовремя, слишком медленно, соответственно, нарушается работа сердечно-сосудистой системы, печени, изменяется оболочка эритроцитов и тромбоцитов. При этом человек жалуется на частые головные боли, постоянное чувство усталости, ощущение жажды, бледность. Если такие признаки проявляются часто и без особой причины, стоит забеспокоиться.

Причины загустения крови разные. Чаще всего это бывает при варикозном расширении вен, сахарном диабете, панкреатите, лейкозе, гепатите, повышенном холестерине, гемоглобине. При этих заболеваниях густая кровь особенно опасна.

ЕСТЬ ЛИ ДРУГИЕ СПОСОБЫ РАЗЖИЖИТЬ КРОВЬ?

Можно ли, не принимая аспирин, как-то другим способом разжижить кровь?

М. И. Чернова, Ульяновская обл.

Все медицинские препараты разжижают кровь быстро и сильно, но у них много побочных эффектов. Существуют проверенные народные способы, которые делают кровь менее вязкой, при этом они безвредны. Для начала надо отказаться от продуктов, сгущающих кровь. Кровь гуще делают газированные напитки, пиво, крепкий чай. Сгущают кровь сахар, гречка, копчености, жирная пища, картофель (и вообще все углеводистые продукты), а также травы — пустырник, валериана. Способствует сгущению крови и недостаток витаминов и минералов — лецитина, цинка, витамина С, селена.

Чтобы кровь была жиже, нужно пить больше жидкости — около 2 л в день. Разжижению крови способствуют зеленый некрепкий чай без сахара и красное вино. Хорошо разжижают кровь кисломолочные продукты, цитрусовые, вишня, абрикосы, клюква, виноград, помидоры, малина, чеснок, сливы, огурцы, инжир, красный перец, ежевика, кабачки, а еще жирная рыба, морская капуста, проращенная пшеница, имбирь, корица, мята, паприка, карри. Полезно также гулять на свежем воздухе, дышать хвойным ароматом в сосновом лесу.

СГУЩЕНИЮ КРОВОТОКА СПОСОБСТВУЮТ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЕМ, КУРЕНИЕ, НЕДОСТАТОЧНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ВОДЫ, ОЖИРЕНИЕ, НЕКОТОРЫЕ ЛЕКАРСТВА, А ЕЩЕ ПОВЫШЕННАЯ СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ.

МНЕ НАЗНАЧИЛИ «КАРДИОМАГНИЛ»…

Но с какими препаратами его нельзя принимать одновременно, врач не сказал…

Елена Конкина, Екатеринбург

Из всех видов аспирина — «Тромбо АСС», «Аспикор», «Тромбопол», «Аспирин-кардио» и др. — «Кардиомагнил» врачи назначают чаще всего. Ацетилсалициловая кислота является действующим веществом во всех этих препаратах. Конкретно о «Кардиомагниле»: магний, который присутствует в этом лекарстве, якобы, взаимодействуя с желудочным соком и соляной кислотой, приводит к возникновению защитной пленки в желудке. Но исследования не подтвердили это, а значит, можно ждать неприятных побочных эффектов: разжижая кровь, аспирин может вызвать желудочно-кишечные кровотечения, анемию, бронхоспазм.

Особенно осторожно должны принимать аспирин под любым названием люди старше 60 лет, если имеется язва желудка или кишечника. И еще те, кто принимает одновременно другие противовоспалительные средства. Ни в коем случае нельзя принимать «Кардиомагнил» одновременно с глюкокортикоидными гормонами (кортизол, гидрокортизол) и нестероидами (парацетамол, диклофенак, нимесулид, целекоксиб). Из этих препаратов самым лояльным при взаимодействии с аспирином считается напроксен.

Также опасным является одновременный прием ацетилсалициловой кислоты с лекарствами, которые влияют на свертываемость крови (варфарин, клопидогрел, «Прадакса»).

УТРОМ ИЛИ ВЕЧЕРОМ?

Как правильно пить аспирин — утром или вечером?

И. Н. Новикова, Астраханская обл.

Лучшее время для ежедневного приема аспирина, чтобы уменьшить риск сердечного приступа, — это вечер. Таблетка, выпитая на ночь, не дает слипаться тромбоцитам — крошечным клеткам крови, из которых формируются тромбы.

Взлетаем!

ЕСЛИ ДАЖЕ КОРОТКИЙ ПЕРЕЛЕТ ВЫМАТЫВАЕТ ВАС, ПОПРОБУЙТЕ ЛЕТАТЬ ПО ПРАВИЛАМ.

*** Трезвый улет.** Один стакан алкоголя в воздухе равен двумтрем на земле. Во время перелета нарушается процесс потребления мозгом кислорода, и вы напиваетесь быстрее, сильнее и с худшими последствиями. Можете выпить пару рюмок коньяка в баре аэропорта, не больше. А в самолете — только воду.

*** Кругом вода.** Сухость во рту, красные глаза и стянутая кожа — это нормально. В самолете воздух суше, чем в пустыне. Ничего не поделаешь — придется снова выпить воды. От чая и кофе лучше отказаться.

*** Делайте ноги.** Долгое сидение вызывает застой крови в ногах. Это может привести к тромбозу. Выпили воды — прогуляйтесь до туалета. А потом просто прогуляйтесь.

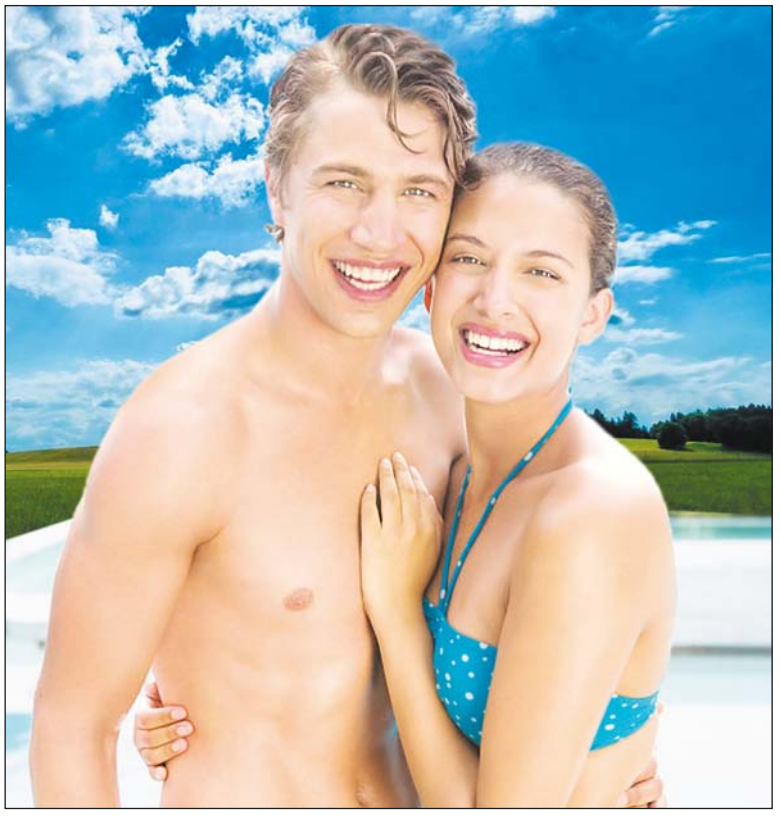
*** В облаках.** Авиаперелет — это стресс: перепады давления, смена часовых поясов…

Воткните в уши беруши, съешьте банан (природное снотворное) и откиньте спинку кресла. Приятного полета.

*** Воздух!** Пилоты получают в 10 раз больше кислорода, чем пассажиры. Гипоксия (дефицит кислорода) пройдет без следа, как только вы ступите на твердую землю.

*** Пузыри в ушах.** При наборе высоты в салоне самолета понижается давление. Из-за этого газы внутри вас расширяются, а уши закладывает. Зажмите нос и аккуратно, но достаточно сильно выдохните, не раскрывая рта.

Н. А. Ладыгин, пилот 2-го класса



О зрении и курении

Аспирин может привести к слепоте. Это одна из частых причин слепоты у людей старше 55 лет. Склонны к развитию этого заболевания женщины и мужчины, у которых есть наследственная предрасположенность к макулодистрофии. Фактором риска является также курение. В исследованиях приняли участие около 2400 мужчин и женщин старше 49 лет. Они проходили проверку зрения раз в 5 лет в течение 15 лет. Выяснилось, что прием аспирина повышает риск развития влажной макулодистрофии, которая считается намного опаснее сухой и прогрессирует быстрее. Тем не мене специалисты говорят, что не стоит отказываться от аспирина тем, кто перенес инфаркт миокарда, ишемический инсульт, а также если в сосудах имеются тромбы.

ЧТО СКРЫВАЮТ ВРАЧИ?

Лазер побеждает простатит!

Все знают о научных достижениях Дмитрия Ивановича Менделеева и о его периодической таблице элементов. И почти всему взрослому мужскому населению страны известен его трактат «О соединении спирта с водой».

Но не все знают о том, что Дмитрий Иванович был женат дважды. И второй раз женился в весьма зрелом возрасте на семнадцатилетней художнице Анне Ивановне Поповой. Она была моложе прославленного химика на 26 лет.

Во втором браке у Дмитрия Ивановича родилось четверо детей. Последние (близнецы Василий и Мария) появились на свет, когда Менделееву было уже почти 60 лет!

Так что и в пожилом возрасте можно сохранить мужскую силу и здоровье!

Хотя в наше время это не так уж просто из-за сидячего образа жизни. Который часто приводит к простатиту и импотенции. И не все осознают, что эта болезнь ещё и смертельно опасна. Потому что всё идёт по нарастающей — воспаление простаты, простатит, импотенция, аденома простаты, рак...

Так что лечиться надо начинать как можно раньше. Но тут есть проблема — лечение простатита лекарствами не всегда эффективно. Почему? Дело в том, что в 90 % случаев причиной болезни является застой крови в органах малого таза. А если есть застой крови, то и лекарства туда не попадут! Получается, что снимаются только самые острые симптомы. А простатит становится хроническим и в 87 % случаев возвращается после лечения.

Лечение медикаментами практически зашло в тупик. Но, к нашему счастью, были изобретены особые медицинские терапевтические лазеры! И они лечат простатит!

ЛЕЧЕБНЫЕ ЛАЗЕРЫ

Ещё в 1989 году в СССР в Институте гигиены труда и профессиональных заболеваний было обнаружено лечебное действие инфракрасного лазерного излучения. Перспективы лечения лазером были огромны. Но понадобилось четверть века, чтобы стало возможным создание компактных лазерных терапевтических аппаратов!

И теперь инновационная медицинская техника пришла к нам на помощь! Отечественные медики и инженеры смогли создать современнейший специализированный урологический аппарат «Простамаг»!

Энергия его лазера активирует клетки тканей и эритроциты крови. Невероятно возрастает кислородная ёмкость крови! Что приводит к феноменальному улучшению кровоснабжения тканей и тканевого дыхания.

При этом энергия лазера — только спусковой крючок для начала оздоровления организма! Как небольшой толчок вызывает мощную лавину, так и воздействие лечебного лазерного излучения вызывает лавинное нарастание самооздоровления организма!

«ПРОСТАМАГ» ПРОТИВ ПРОСТАТИТА

«Простамаг», пожалуй, самое эффективное средство для лечения урологических заболеваний. Потому что лазер невероятно усиливает кровоснабжение всех органов малого таза. А в первую очередь простаты!

И ведь «Простамаг» не только лазер! В этом аппарате сочетается воздействие сразу тремя терапевтическими факторами. Это самые действенные из них: современнейшая лазерная терапия, низкочастотная вибрация и магнитотерапия. Комплексное воздействие приводит к взаимоусилению отдельных лечебных эффектов. Что и обеспечивает быстрое получение результата.

И этот эффективнейший медицинский аппарат мы теперь можем применять дома! В удобное нам время! Без посторонних глаз и стеснения. Ведь для применения «Простамага» не нужна посторонняя помощь. И сеансы лечения совсем не продолжительны.

В среднем курс лечения составляет 12 сеансов по 12 минут. Согласитесь, это совсем не обременительно — вечером уделить своему здоровью чуть больше десяти минут времени. Через три недели повторяем курс для закрепления эффекта. Никаких проблем!

ЧТО МОЖЕТ «ПРОСТАМАГ»?

А возможности его огромны! Вы только посмотрите, что он способен лечить:

- **хронический простатит;**
- **хронический уретрит;**
- **хронический пиелонефрит;**
- **хронический цистит;**
- **хроническое воспаление яичка и придатка;**
- **сексуальные расстройства (эректильная дисфункция — импотенция);**
- **снижение способности к зачатию.**

Возможности лечения с помощью «Простамаг» просто потрясают!

Лечение идёт на уровне элитной клиники!

КАК ЛЕЧИТ «ПРОСТАМАГ»?

«Простамаг» — специализированный урологический аппарат. Разработан специалистами. Поэтому он так результативен при лечении всех урологических болезней!

Что же при лечении происходит? «Простамаг» устраняет застойные явления, восстанавливает микроциркуляцию крови и функции предстательной железы. Вы получаете обезболивание (часто после первой же процедуры!). Он активизирует обменные процессы в больных тканях и уменьшает воспаление. Улучшает отток лимфы и ликвидирует венозный застой, что убирает отёки (и в простате тоже!). Стимулирует регенерацию повреждённых тканей. Восстанавливает половую функцию!

Возможность избавиться от простатита и отвести угрозу рака простаты — это потрясающий шанс для всех мужчин!

Аппарат поможет и при такой страшной болезни, как снижение фертильности (способности к оплодотворению).

НИКАКОГО РИСКА! ГАРАНТИРУЕМ РЕЗУЛЬТАТ ИЛИ ВЕРНЕМ ДЕНЬГИ!

Уже до 15 % супружеских пар страдают от бесплодия! И далеко не всегда это женская проблема! В 30 % случаев проблема однозначно связана только с мужчиной.

«Простамаг» многократно повысит эффективность медикаментозного лечения! Поможет вернуть счастье и гармонию в семью.

ПОЧЕМУ «ПРОСТАМАГ» ТАКОЙ ДЕЙСТВЕННЫЙ?!

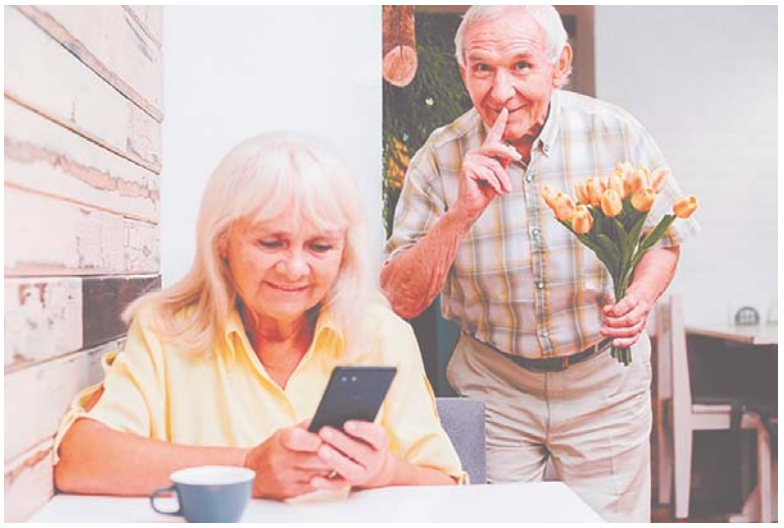
Потому что он сочетает действие инфракрасным лазерным излучением с постоянным магнитным полем и низкочастотной микровибрацией. Именно их научно обоснованное совместное, взаимоусиливающее действие и даёт потрясающий результат!

Как же они действуют?

Первый фактор — высокотехнологичный способ воздействия — лазерное излучение.

«Простамаг» — один из немногих аппаратов, которые способны его использовать. Применяется в нём невидимое для человеческого глаза инфракрасное лазерное излучение. Оно проникает глубоко в больную ткань. Расширяет сосуды, разгоняет кровь, мощно улучшает питание тканей и усиленно выводит токсины. Снимаются воспаление, отёчность и боль, ткани

Остерегайтесь подделок!
Упаковка с настоящим медизделием «ПРОСТАМАГ» опломбирована специальной защитной голограммой.



восстанавливаются. У большинства людей боли в простате проходят уже после второго сеанса, а у многих и после первого!

Второй фактор — низкочастотная микровибрация. Её действие производится прямо на простату!

Эффект потрясающий! Устраняются застойные проблемы в малом тазе и простате. Микроциркуляция крови многократно увеличивается! Намного усиливается эрекция. Из семи вибрационных режимов Вы можете подобрать подходящий именно Вам!

Третий фактор — магнитное поле. Меняет структуру и активирует кровь и лимфу. Растворяются их сгустки и снижается вязкость. Расширяются сосуды. Увеличивается скорость потока крови и лимфы, улучшается питание клеток и их детоксикация.

Так действует «Простамаг» — наше мужское спасение! Наши женщины будут счастливы с нами! Вернувшаяся уверенность в себе сделает жизнь насыщенной впечатлениями и полноценной.

«ПРОСТАМАГ» — СУПЕР АППАРАТ!

«Простамаг» изобретён и производится в России. Он зарегистрирован как медицинское изделие. Это специализированный урологический аппарат, но предназначен и для использования в домашних условиях! А по эффективности находится на мировом уровне! И он нам доступен!

«Простамаг»— просто подарок. Он покупается только один раз и решает все проблемы! И сколько сеансов лечения Вы проведёте — Вы решите по показаниям своего здоровья, а не по толщине кошелька!

«ПРОСТАМАГ» НУЖЕН ВСЕМ!

«Простамаг» замечательно прост в эксплуатации, невероятно эффективен!

Использовать его могут и мужчины, и женщины. Ведь этот медицинский аппарат поможет вылечить и коварно подступающий пиелонефрит, и неприятнейший, мучительный цистит!

Используя его, Вы получите здоровье! Избавление от болей! Возможность иметь детей! Семейное счастье! Душевное равновесие и уверенность в себе! Угроза страшных последствий не будет висеть над Вами!

У «Простамага» нет таких побочных действий, как от таблеток. Уже после нескольких процедур появляется значительный эффект. У аппарата нет снижения действенности из-за привыкания. Он не требует отмены лекарственного лечения. Наоборот: если Вы принимаете какой-то препарат, то его подвод к органам малого таза намного увеличится вместе с увеличением подвода крови. И действовать лекарства будут намного сильнее!

Огромное достоинство аппарата в том, что при высочайшей эффективности профессионального уровня аппарат применяется дома! В удобное для Вас время! И Вам не надо бегать по поликлиникам на дорогостоящие и крайне неприятные процедуры. «Простамаг» сэкономит Ваши деньги, время и нервы!

Он способен вернуть Вам активную, полноценную жизнь! Ему уже благодарны тысячи мужчин по всей стране! И не стоит откладывать — простатит сам не проходит! А партия аппаратов по старой цене уже кончается. И ожидается поднятие цены.

Дело теперь только за Вами — Вы хотите вылечиться?! Хотите избавиться от боли и стать здоровым?

Вы это можете! Действуйте! И будьте здоровы!

АКЦИЯ!

При покупке аппарата «Простамаг»браслет АМБФ стоимостью 1530 руб., вы получите БЕСПЛАТНО!**

ЗАКАЗЫВАЙТЕ ПРОСТАМАГ

8 (800) 777-85-97

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.
Консультация специалиста бесплатно!

Официальный интернет-магазин:
www.life7.ru.

433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ М-46

(В письме укажите свой номер телефона)

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. Рег. уд № ФСР 2012/13536. *Подробнее об условиях возврата денежных средств по тел. 8-800-777-85-97. **Акция действует с 23.06.2021 по 4.07.2021. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, количестве призов или выигрышей по результатам такого мероприятия, сроках, месте и порядке их получения уточняйте у оператора. Доставка Почтой России или курьером до двери. Оплата при получении. Реклама. Проконсультируйтесь со специалистом.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Катаракту лечу яблочным сиропом

Особенно это помогает на начальной стадии. Срезаю у яблока верхушку, ножом удаляю сердцевину с семечками. В углубление заливаю мед, накрываю срезанной крышечкой и оставляю яблоко на два дня в комнате. Сироп, который образовался в яблоке, переливаю в стеклянный пузырек и храню в холодильнике. Закапываю по 2 капли в каждый глаз утром и вечером.

Ирина Викторовна Герасимова, Липецкая обл.

Проблемы с печенью начались давно...

Мне 76 лет. Проблемы с печенью начались давно. Недавно прочитала, что яблочный сок помогает восстановить работу печени и желчевыводящих путей. Врач сказала, что вреда не будет. Начала каждый день пить по 1/2 стакана сока с 1 чайн. ложкой меда 4 раза в день. Через месяц мне стало легче, печень успокоилась. Сделала перерыв на 2 недели и продолжила соколечение. Кроме сока, принимаю таблетки, которые выписал врач.

Стефания Валентиновна Константинова, Оренбург

На приёме у эндокринолога

Если худеть не получается...

КАКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СТОИТ СДЕЛАТЬ ТЕМ ЖЕНЩИНАМ, КТО ДОЛГО И БЕЗУСПЕШНО ПЫТАЕТСЯ ПОХУДЕТЬ.

Тироксин и трийодтиронин. Гормоны щитовидной железы тироксин (T_3) и трийодтиронин (T_4) принимают участие в обменных процессах, регулируют их интенсивность и скорость. Отклонения их концентрации от нормы иногда приводят к неконтролируемому набору веса.

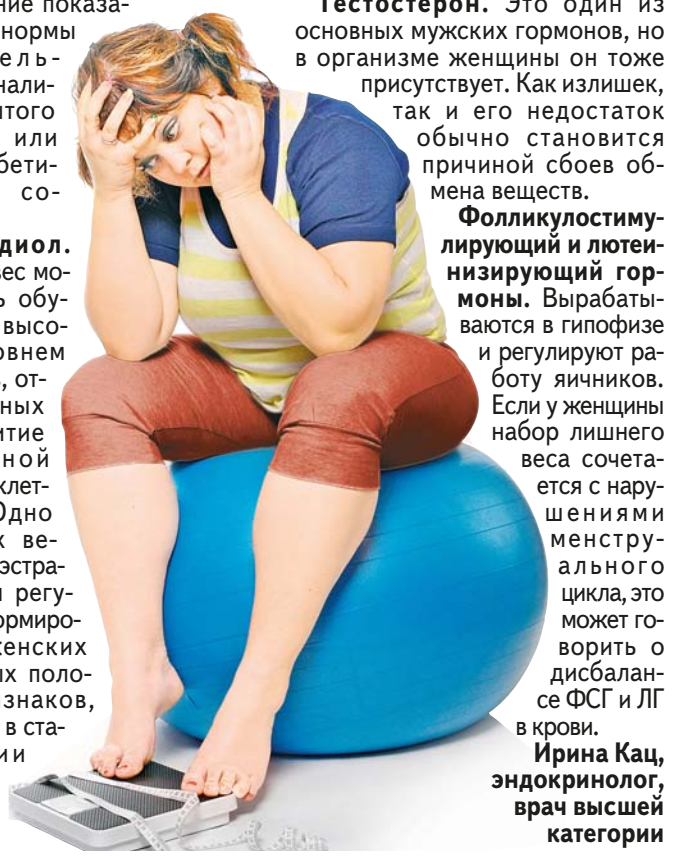
Тиреотропный гормон. Тиреотропный гормон (ТТГ) вырабатывается гипофизом. Он регулирует деятельность щитовидной железы, и от него зависит процесс выработки гормонов T_3 и T_4. Пониженное содержание ТТГ в крови ведет к гипотиреозу, одним из симптомов которого является ожирение.

Уровень глюкозы в крови. Концентрация глюкозы в крови здорового человека — величина непостоянная. Ее значения могут колебаться в зависимости от пола и возраста, времени суток, физических нагрузок, приемов пищи и даже перенесенных стрессов и травм. Анализ на определение уровня глюкозы необходимо сдавать натощак. Если результат превышает 6 ммоль/л, это свидетельствует о проблемах с углеводным обменом и высоком риске развития диабета (или уже имеющемся сахарном диабете). Ему часто сопутствует набор лишнего веса.

Гликированный гемоглобин. Определение уровня гликированного гемоглобина дает представление об усвоении организмом сахаров в течение длительного срока (обычно трех месяцев). Концентрация этого белка в крови, не превышающая 5,9%, считается нормой. Содержание гликированного гемоглобина выше 8% обычно наблюдается у пациентов, страдающих сахарным диабетом. При высоком уровне гликированного гемоглобина попытки похудеть с помощью диет не просто не удаются — они могут нанести вред здоровью.

Инсулин. Этот гормон поджелудочной железы регулирует углеводный обмен. Повышенная концентрация инсулина в крови приводит к чрезмерному аппетиту, а также активизирует образование жировых депо. Естественно, это создает высокий риск развития ожирения.

Глюкозотолерантный тест. Результат этого исследования показывает, как быстро организм усваивает глюкозу. Процедура проводится натощак и включает несколько этапов. Сначала у пациента измеряют уровень глюкозы в крови натощак и предлагают выпить стакан сладкой воды. Затем тест повторяют через 30, 60 и 90 минут и составляют график, по которому можно оценить постепенное уменьшение концентрации глюкозы. Отклонение показателей от нормы свидетельствует о наличии скрытого диабета или преддиабетического состояния.



Эстрадиол. Лишний вес может быть обусловлен высоким уровнем гормонов, ответственных за развитие подкожной жировой клетчатки. Одно из таких веществ — эстрадиол. Он регулирует формирование женских вторичных половых признаков, участвует в становлении менструального цикла. Избыток эстрадиола в крови вызывает ускоренное отложение жиров в области живота и бедер, характерное для женского организма (ожирение по женскому типу).

Кортизол. Этот гормон надпочечников отвечает за реакцию организма на стресс, которая выражается в том числе высвобождением запасенной в жировой клетчатке энергии и ее переносе к органам и тканям. Низкое содержание кортизола в крови приводит к образованию излишних жировых запасов.

Тестостерон. Это один из основных мужских гормонов, но в организме женщины он тоже присутствует. Как излишек, так и его недостаток обычно становится причиной сбоев обмена веществ.

Фолликулостимулирующий и лютеинизирующий гормоны. Вырабатываются в гипофизе и регулируют работу яичников. Если у женщины набор лишнего веса сочетается с нарушениями менструального цикла, это может говорить о дисбалансе ФСГ и ЛГ в крови.

Ирина Кац, эндокринолог, врач высшей категории

Для тех, кто шепелявит

Улучшаем дикцию

ЗАЧЕМ БУБНИТЬ ПРО ДРОВА И КУКУШОНКА В КАПЮШОНЕ, КОГДА ЕСТЬ ПРИКОЛЬНЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ СКОРОГОВОРКИ?!

Звуки «б», «д»...

* Бранденбургские рододендроны из дендрария.

* В Кабардино-Балкарии валокордин из Болгарии.

Звуки «р», «л»

* Прокурор проколол дыроколом протокол.

Звук «п»

* Пакет под попкорн.

Звук «л»

* Линолеум линял-линял, поиловел и вылинял.

* Не видно, ликвидны акции или неликвидны.

* Однажды был случай в далеком Макао: макака коалу в какао макала, коала какао лениво лакала, макака макала, коала икала.

Звук «р»

* В аквариуме у Харитона четыре рака да три тритона.

* На дворе парад, я параду рад, выйду на парад, возьму фотоаппарат.

* Камер-юнкер юркнул в бункер.

* Забыл Панкрат Кондратов домкрат. Кондрату без домкрата не поднять на тракте трактор.

* Терминатору термометр не требуется. У терминатора температура субфебрильная.

* Баркас приехал в порт Мадрас. Матрос принес на борт матрас. В порту Мадрас матрас матроса порвали в драке альбатросы.

Звуки «в», «з»

* Зверским взвизгом взводный взвизгнул.

* Из кузова в кузов шла перегрузка арбузов.

В грозу в грязи от груза арбузов развалился кузов.

Шипящие

* Саша сама само совершенство, а еще самосовершенствуется!

* Даже шею, даже уши ты испачкал в черной туши. Становись скорей под душ. Смой с ушей под душем тушь. Смой и с шеи тушь под душем. После душа вытрись суше. Шею суше, суше уши, и не пачкай больше уши.

* В шалаше шуршит шелками желтый дервиш из Алжира и, жонглируя ножами, штуку кушает инжира.

... и не только

На каждый день

ВЫБЕРИТЕ ТУ СКОРОГОВОРКУ, КОТОРАЯ КАЖЕТСЯ ВАМ САМОЙ СМЕШНОЙ, И НАЧИНАЙТЕ ПРОИЗНОСИТЬ. ВНАЧАЛЕ НЕ СПЕША, А ПОТОМ ВСЕ БЫСТРЕЕ И БЫСТРЕЕ.

С чего начинать?

1. Не пытайтесь сразу же быстро произнести скороговорку. Сначала прочитайте ее вслух как можно медленнее и запомните каждое слово.

2. Затем несколько раз произнесите скороговорку, преувеличенно артикулируя звуки. Делать это можно и про себя: на этом этапе губы должны просто запомнить каждое движение. Скороговорка длинная? Разбейте на части.

3. Как только вы отработаете артикуляцию, начинайте проговаривать скороговорку шепотом, чтобы при этом был слышен каждый звук. Шепот должен быть тихим, но разборчивым.

4. Начинайте медленно произносить скороговорку в полный голос. Не спешите, скорость со временем увеличится.

5. Какие-то части скороговорки даются труднее? Отработайте их.

6. Не забывайте, что вы повторяете не просто набор слов, а предложение, в котором есть какой-никакой смысл. Можно проговаривать скороговорку нараспев, с выражением.

7. Постепенно ускоряйте темп.

Е. Г. Сморчков, логопед

Сам себе доктор

■ ОТ КАМНЕЙ В ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОМ ПУЗЫРЕ. ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ЦВЕТКОВ ВАСИЛЬКА 1,5 СТАКАНА ВОДКИ, НАСТАИВАЙТЕ В ТЕМНОМ МЕСТЕ 10 ДНЕЙ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 30 КАПЕЛЬ 3 РАЗА В ДЕНЬ ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ ВОСПАЛИЛАСЬ СЛИЗИСТАЯ ГЛАЗА? ЗАВАРИТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА 1 СТ. ЛОЖКУ СУХИХ ВАСИЛЬКОВ, НАСТАИВАЙТЕ ЧАС. ПРОЦЕДИТЕ И ДЕЛАЙТЕ ПРИМОЧКИ ДЛЯ ГЛАЗ ДО 8 РАЗ НА ДЕНЬ.

От грибка на ногтях

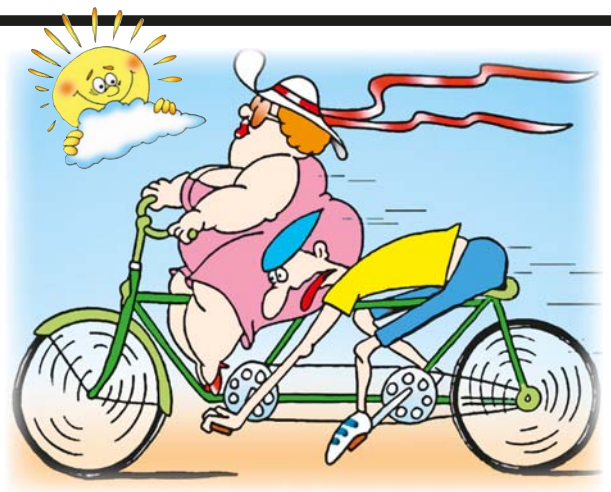
СВЕЖИЕ листья рябины тщательно разотрите. Приложите к пораженным участкам и закрепите бинтом. Повязку меняйте ежедневно.

ЗУБЧИКИ одной головки чеснока раздавите и смешайте с 2 ст. ложками мягкого сливочного масла. Смесь нанесите на ногти, закрепите повязкой и держите 1,5-2 часа. Повторяйте 1-2 раза в день. Курс лечения — 1,5-2 месяца.

КАЖДЫЙ день смазывайте стопы соком лука и давайте ему высохнуть.

ВЕЧЕРОМ густо намыльте бинт хозяйственным мылом, обмотайте ногти. Утром повязку снимите, ноги вымойте теплой водой.

КОГДА ЧЕЛОВЕК ПОДНОСИТ КО РТУ РЮМКУ, У НЕГО РАБОТАЮТ 20 СУСТАВОВ И ОКОЛО 50 МЫШЦ. НИЧЕГО СЕБЕ ТРЕНИРОВОЧКА!



Знаете ли вы, что...

У новорожденных кожа другая. Кожа новорожденного ребенка изменяется, прежде чем станет такой, как у взрослых. Плотность кожи младенца зависит от продолжительности беременности у матери. У недоношенных детей более тонкая, прозрачная кожа. Кожа доношенного малыша плотнее. У здорового младенца кожа, как правило, красная или даже пурпурная. На второй или третий день после рождения тело посветлеет, но еще долго будет краснеть во время плача.

Проверено на себе

Костоед на рожь идёт...

Однажды я наколола в лесу стопу острым сучком. Как ни лечила ее мама, рана не заживала и все болела и болела...

«Лекарства»-то были: моча, подорожник да распаренный березовый лист. А тут пришла к нам в гости бабушка. Мама и пожаловалась ей на мою беду. Осмотрела бабушка рану и говорит: «Костоед у Нины завелся». — «Что за костоед? — удивилась мама. — Век ни о каком костоеде не слыхивала». — «Червь это такой, белый с черной головкой, — пояснила бабушка. — Не удивляйся, у нас еще и не такая зараза водится. Проще всего березовым щелоком его вывести. Зола от березовых поленьев нужна».

Нажгли бабушке поленьев березовых. Золу в чугунке крутым кипятком залили. Потом чугунок поставили на маленький жар в протопленную русскую печку. Через полтора часа его вынули. И стала бабушка ногу мою над тазом горячим щелоком поливать да Иисуса Христа просить о моем выздоровлении. Через какое-то время появился страшный зуд. «Терпи, это червь пошел, — прикрикнула бабуля. — Надо три дня ногу в щелоке держать, а на ночь к ранке тряпку, смоченную в щелоке, привязывать».

Через три дня и правда нога перестала зудеть. В скором времени и рана зажила. Еще бабушка сказала, что костоеда можно вывести пареной рожью. Когда она цветет и на колосе черные головки появляются, как у червяка, заваривают ее в кипятке на несколько часов, потом на холщовую тряпочку накладывают и привязывают к незаживающей ране.

Как пояснила бабушка, червь хорошо на рожь идет, но зуд при этом тоже очень сильный. Такое лечение на полную луну проводится, а как только она на убыль пойдет, так и рана затянется. Будьте здоровы!

Наталья Петровна Павлова, Вологодская обл.

Гель-лак опасен

Не навреди

О том, что злокачественная опухоль кожи — меланома — возникает у любительниц темного загара, знают все. Но...

Вряд ли кто оберегает от палящих лучей ногти. Появление меланомы под ногтями связывают с применением ныне модного «долгоиграющего» геля-лака для ногтей. Как известно, для его фиксации используют ультрафиолетовые лампы. А ноготь как бы является линзой, в него легко проникает излучение. Поэтому риск заболеть меланомой повышается. Опасное образование под ногтем на вид совсем не похоже на опухоль. Скорее напоминает гематому — кровянистое темное пятно от ушиба. Но если появлению пятна не предшествовала травма пальца или ногтя, стоит задуматься и посетить врача.

Спровоцировать опасные образования кожи может эпиляция ног, рук, подмышек, интимных зон. Если в этих местах есть так называемые невусы — крупные неровные темные родинки — предшественники меланомы, они регулярно травмируются. Это вызывает хроническое воспаление и усиленное деление клеток кожи в этих зонах. То же самое — и на лице. Механические чистки и пилинги, лазерные шлифовки, задевающие и постоянно травмирующие родинки — опасная вещь. Ведь частая травма с воспалением, кровотечением — это серьезный толчок к перерождению клеток. А открывая палящему солнцу неподготовленную кожу, люди получают ожоги. Один солнечный ожог увеличивает риск меланомы в два раза, два ожога — это уже троекратный риск. Таким образом, несложно посчитать суммарный вред от такого загара для человека в течение жизни.

ЕСЛИ ПОД НОГТЕМ ПОЯВИЛОСЬ КРОВЯНИСТОЕ ТЕМНОЕ ПЯТНО И ОНО ПОЯВИЛОСЬ НЕ ОТ УШИБА, ЭТО ТРЕВОЖНЫЙ СИГНАЛ.

Хочу поделиться рецептом от пяточной шпоры

Вылечилась сама и многих женщин на работе вылечила. Рецепт простой. Надо взять 3-4 горсти морской соли (можно и поваренной, если капнуть в нее несколько капель йода), развести в 4-5 л очень горячей воды. Налить раствор в ведро и парить ноги минут 10. Затем вытереть насухо полотенцем, надеть носки (лучше махровые или хлопчатобумажные потолще), влить в тазик немного медицинской желчи и встать в нее прямо в носках. Хорошо намочить места, где болит (я опускала ноги до щиколоток), затем на мокрые носки надеть полиэтиленовые пакеты, а сверху шерстяные носки, и лечь спать. Утром ноги помойте и идите на работу. Если не работаете, можно ходить с таким компрессом сутки. Курс лечения — 10 дней.

Г. И. Черкашина, Краснодарский край

СЫПЬ НА КОЖЕ МОЖЕТ ПОЯВИТЬСЯ, ЕСЛИ НЕЗДОРОВ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ТРАКТ.

Сыпь на ладонях

Любая кожная болезнь — это сигнал, что организм нездоров и пытается избавиться, вывести наружу все, что мешает ему работать. При каких заболеваниях возникает сыпь на ладонях.

■ **Аллергическая реакция** на продукты питания, пыльцу растений, лекарства, косметику. При аллергии на внутренней стороне ладони появляется красная сыпь. Она сопровождается сильным зудом. Больной расчесывает пораженные места, но этого делать ни в коем случае нельзя — можно занести инфекцию в ранки.

■ **Краснуха, ветряная оспа, менингококк.** Этим недугам сопутствуют озноб, боль в горле, температура, насморк, потеря аппетита, боль в животе и даже рвота. Сыпь может быть первым признаком болезни, а может появиться и через несколько дней.

■ **Укусы насекомых.** При укусах, например, чесоточного клеща сыпь появляется под кожей. Самка внутрикожного паразита проделывает в эпидермисе микроскопические ходы, напоминающие поверхностную царапину, где и откладывает яйца. Заразиться чесоткой можно, контактируя с больным человеком, а также через его вещи.

■ **Дерматит (контактный и атопический).** Раздражение проявляется в виде яркой сыпи на руках. Но в первом случае аллергенами выступают агрессивные вещества, например бытовая химия, а во втором — наследственная предрасположенность. Кожа на поврежденных участках рук сохнет и шелушится. Избежать развития контактного дерматита можно, если надевать защитные перчатки.

В любом случае добиться излечения без посещения квалифицированного специалиста и своевременного диагностического обследования не удастся.

И. С. Умарова, дерматолог, врач II категории

На приёме у стоматолога

Врачи просто удаляют больные зубы

Моему внуку 2,5 года. У него проблемы с зубами: во время еды крошится эмаль, зубки обламываются, образуются флюсы. Врачи ничего определенного не говорят, а больные зубы просто удаляют. Что делать, не знаем. Во время беременности дочь соблюдала режим питания, до двух лет кормила ребенка грудью, сладости внуку стараемся давать редко. Меня беспокоит вопрос: какими будут постоянные зубы?

Н. В. Мельникова, Красноярск

Возможно, у ребенка в организме не хватает фтора. Недостаток этого микроэлемента нарушает кальциевый обмен, а это плохо сказывается на зубах. У ребенка налицо прогрессирующий кариес. Это приводит к воспалению нерва и связочного аппарата молочного зуба. Другими причинами могут быть плохая наследственность, пороки внутриутробного развития, генетические патологии, инфекции, болезни обмена веществ, воспаление десен и многое другое. Чтобы найти причину болезни, надо обследовать ребенка у разных специалистов: стоматолога, эндокринолога, гастроэнтеролога, инфекциониста, иммунолога. Прогноз в отношении постоянных зубов зависит от того, что является причиной проблем с зубами у вашего внука.

О. К. Бережной, врач-стоматолог

Как там, у них?

В НЕКОТОРЫХ ШТАТАХ АВСТРАЛИИ ПОДРОСТКИ РАБОТАЮТ С 11 ЛЕТ И МОГУТ ЗАРАБАТЫВАТЬ ДО 150 ДОЛЛАРОВ В НЕДЕЛЮ. И ТРУД У НИХ НЕ ИЗ ЛЕГКИХ: НУЖНО РАБОТАТЬ В ЗАВЕДЕНИЯХ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ ИЛИ РАЗНОСИТЬ ТЯЖЕЛЫЕ СТОПКИ ГАЗЕТ.

У ребёнка истерика?

ЗАЛЕЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННОГО В ПОРОШОК КОРНЯ ВАЛЕРИАНЫ СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ 3 ЧАСА. НАСТОЙ ДАЮТ ДЕТЯМ С 3 ЛЕТ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ ЧЕРЕЗ 30 МИНУТ ПОСЛЕ ЕДЫ.

Будь начеку!

Кто живёт в песочнице

ШЕСТЬ САМЫХ ОПАСНЫХ МЕСТ НА ДЕТСКОЙ ПЛОЩАДКЕ.

1 **Подвесные качели.** Самое любимое развлечение и одновременно — чемпион мира по травмам. Особенно опасны качели, сидение которых держится не на цепях, а на жесткой подвеске. Часто дети, балуясь, раскачивают конструкцию, а пробегающие мимо малыши рискуют получить по голове тяжелым сидением. Опасны и столкновения ребенка, который сильно раскачался, с другим, пробегающим мимо. Если на качелях сидит легкий по весу малыш, он может упасть на землю.

2 **Качели-балансир.** Те самые, где один взмывает вверх, а второй опускается вниз, и так по очереди. Новые модели таких качелей снабжены амортизаторами, и даже если ребенок, сидящий снизу, резко спрыгнет, тот, что наверху, не очень пострадает. Старые, без амортизаторов, могут привести к ушибам.

3 **Обычная горка.** Металлические горки в жару сильно разогреваются, и съезжающий в шортах или юбочке малыш может обжечься. Опасны и деревянные — там могут быть занозы. Еще убедитесь, что спуск не слишком крутой и ребенок, съехав, сможет удержать равновесие.

4 **Горка-труба.** Мчаться в темноте очень весело, но только в том случае, если в конструкции нет дефектов. Если же на покрытии есть зазубрины или торчат винты, ребенок может зацепиться и застрять, но увидеть это можно не сразу. Чтобы этого не произошло, разрешайте малышам скатываться, убедившись, что опасности нет. И избегайте одежды со шнурками и лентами, которые могут зацепиться внутри. Кроме того, если внутри таких труб играют взрослые ребята, они могут случайно задеть малыша.

5 **Песочница.** Песок — это рассадник всевозможных болезней, от гельминтоза до орнитоза. Особенно, если песочницу используют как лоток окрестные коты. Попав в организм ребенка, кишечные паразиты вызывают токсикологические расстройства, воспаления лимфатических узлов, анемии и аллергии, расстройства со стороны желудочно-кишечного тракта, повышенную температуру. Снизить риск поможет правильная гигиена: антисептик и влажные салфетки сразу после игры, мытье рук сразу после прогулки, четкое разделение игрушек на домашние и уличные. Если же песочница выглядит подозрительно, там валяется мусор или какие-то опасные предметы, лучше пойти на другую площадку.

Еще одна опасность в песочнице — это споры столбняка. Они могут годами жить в песке, на ржавых гвоздях. Стоит поцарапаться, и инфекция попадает в организм.

6 **Закрытые домики и беседки.** Опасны они не сами по себе, а из-за недобросовестных взрослых и подростков. Там можно найти не только мусор, но и окурки, осколки и даже использованные шприцы. Обязательно загляните внутрь, прежде чем отпускать ребенка поиграть.

Где бы ни играл ребенок, родителям всегда нужно проверять целостность конструкции.

О. С. Губарев, врач-травматолог

Ох уж эти подростки!

Недавно сын сообщил, что в выходные они с классом идут в поход. Когда пришло время собираться, он взял рюкзак, сходил к себе в комнату и вернулся через минуту, заявив, что все готово...

Но я решила проверить, не забыл ли он чего. В рюкзаке я не обнаружила ни одной пары сменного нижнего белья. Спального мешка, зубной щетки и расчески тоже не было. Сын решил, что ему достаточно футболки, свитера, мармеладок и пары грязных носков. Вот тогда-то мне и пришлось заглянуть в его бельевой ящик.

— Что происходит? — спросила я. — Почему все это так ужасно пахнет?..

Всем своим видом сын как бы говорил мне: «Отстань. Это не твое дело».

— Ты говорила менять носки каждый день.

— И?

— Каждый день я надеваю чистые носки, а вечером кладу грязные в ящик.

В этот момент я услышала, как в крышку гроба самого понятия «гигиена» заколачивают последний гвоздь. Да, я требовала, чтобы каждый день Игорь надевал чистые носки. Может быть, глупо с моей стороны было предполагать, что сын разберется в этой системе сам: грязные носки — в корзину с грязным бельем, а чистые — на ноги.

Теперь понятно, почему, когда мы ехали домой с футбольной тренировки и сын снял кроссовки, мне пришлось практически высунуть голову из окна машины, чтобы избавиться от тошноты.

Каждый день я спрашиваю сына, помылся ли он с мылом. И каждый раз слышу стандартный ответ: «Забыл». Я постоянно интересуюсь, поменял ли он трусы. Но сын постоянно спрашивает: «Зачем?»

Когда прошу его переодеться, отчаянно отстаивает свое право не снимая носить любимую толстовку, футболку с Гарри Поттером и джинсы. Приходится сдирать с него эту амуницию, как вторую кожу, и класть в таз с пятновыводителем. Каждое утро, когда он выходит из ванной, проверяю, мокрая ли его зубная щетка. Но хитрец додумался просто мочить ее под струей воды. Поэтому я вынуждена стоять у него над душой с таймером в телефоне, пока он чистит зубы. Он злится, а я хочу, чтобы у него были здоровые зубы.

Я бы с радостью пустила все на самотек. Но сын превратился бы в вонючего, сального мальчика, каким он и хочет быть. Я не могу этого допустить. Я должна выиграть эту войну. Если не ради него, то хотя бы ради себя. Стараюсь выбирать самые принципиальные моменты, например, с расческой подхожу только по воскресеньям. Иногда кажется, что в руках у меня бензопила.

Т. М. Сырчина, Тамбовская обл.

Одноклассники завидуют нашей дочке...

Семья у нас обеспеченная. И одноклассники завидуют дочке, хотя мы никак не показываем наше благосостояние. Дочка расстраивается, а я не знаю, как помочь...

Лидия, Московская обл.

Перестаньте давать в школу то, чем она там делится: конфеты, безделушки, сувениры. Если у малышки много игрушек и сладостей, которые она раздает другим детям, — это повод для зависти. Пусть у нее с собой будет ровно столько, сколько у всех. И еще: невзначай на собрании «проговоритесь» о проблемах дочки — мелких, нестыдных. Например, не хочет читать, грубит бабушке. Чтобы родители одноклассников поняли, что ваш ребенок такой же, как все. Они так или иначе донесут это до своих детей, и зависть сойдет на нет.

И. В. Резник, детский психолог

ЛАПША
из писем читателей

Молодой человек, переболевший коронавирусом в легкой форме, передаст антитела половым путем бесплатно.
Роман, Стерлитамак

***

Муж захотел попробовать что-то новенькое в постели. Показала ему, как заправлять пододеяльник.
Дарья, Смоленск

***

...Но потом все-таки я проглотила дольку лимона, опасаясь забеременеть. В матке же должна быть кислая среда, я читала.
Ольга, Ярославль

ГЛАВНОЕ, ЧТО НАДО ХОРОШО УСВОИТЬ В ЭТОЙ ЖИЗНИ, — ЭТО БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ.

Знаете ли вы, что...

Очень скоро специальные прослойки с нанокраской будут помещаться в женские прокладки. Умная прокладка сможет информировать женщину (или врача) о наличии не только бактерий стафилококковой группы, но и гарднерелл и трихомонад. Именно они вызывают бактериальные вагинозы, которые сопровождаются характерным «селедочным» запахом.

Прикинь на себя — **На приёме у маммолога**

Загорать опасно?

Очень хочется, чтобы загар на теле был ровный, соблазнительный. А след от лифчика купальника все дело портит... Хочу позагорать топлесс, но не знаю, вдруг это опасно для груди?
Вероника, Волгоградская обл.

Если уже есть какие-то заболевания по части маммологии, не рискуйте! Перегрев и прямые солнечные лучи могут спровоцировать обострение мастопатии, усилить рост кист. А при фиброзно-кистозной форме мастопатии и фиброаденомах, внутрипротоковых папилломах возможно даже перерождение клеток в онкологические. Надо быть осторожными тем, у кого на груди есть темные выступающие родинки. Под действием агрессивного солнца их клетки могут мутировать в раковые.

Кожа груди нежная. Под палящим солнцем она истончается, нарушается ее эластичность. Изможденная загаром кожа груди более склонна к растяжкам и дряблости.

Особенно восприимчивы к ультрафиолету соски. При облучении на пляже они могут стать грубыми, растрескаться. Потому в солариях выдают специальные накладки для сосков. Но если не терпится позагорать топлесс, оставляйте грудь открытой не больше чем на 5 минут и выходите на пляж или до 11 утра, или после 16 часов вечера. Обязательно нанесите на грудь средство с УФ-защитой не менее 30 единиц, для очень светлокожих — не менее 40.

Никакой разницы между солнечным ультрафиолетовым излучением и лучами в солярии нет — тот же спектр. Плюс солариев в том, что регулируется интенсивность излучения, минус — в солярии источник излучения находится ближе к коже. Правда, сейчас появились солярии, в которых установлены защитные фильтры. Поинтересуйтесь этим, когда будете записываться на процедуры. Но вообще-то летом солярий лучше совсем не посещать или ходить туда как можно реже — ведь мы и так (даже если специально не загораем) получаем больше солнечного облучения из-за того, что носим открытую одежду. Также вредно пользоваться солярием, когда вы уже загорели на пляже — так можно получить вторичный ожог кожи.

Р. И. Ткачева,
маммолог, врач высшей категории

Цифры и факты

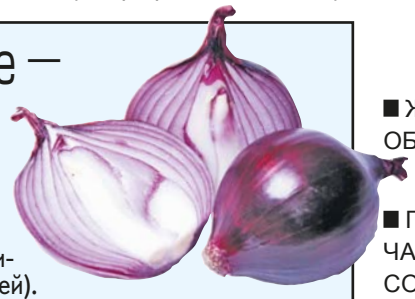
■ ЖЕНЩИНЫ С ОСТРЫМ ОБОНЯНИЕМ ИСПЫТЫВАЮТ БОЛЕЕ ЯРКИЕ ОРГАЗМЫ.

■ ПОЧТИ 80% ЖЕНЩИН ЧАСТО ЗАНИМАЮТСЯ СЕКСОМ ТОЛЬКО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЗАСТАВИТЬ МУЖЧИНУ ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ.

■ ЧТОБЫ ИСПЫТАТЬ ОЧЕНЬ ЯРКИЙ ОРГАЗМ, МУЖЧИНАМ НУЖНО ВОЗДЕРЖИВАТЬСЯ ОТ СЕКСА 3 НЕДЕЛИ.

■ САМАЯ СЕКСУАЛЬНАЯ ЖЕНСКАЯ ПРИЧЕСКА, ПО МНЕНИЮ МУЖЧИН, — ДЛИННЫЕ ПРЯМЫЕ ИЛИ СЛЕГКА ВЬЮЩИЕСЯ ВОЛОСЫ.

От кисты на яичнике — синий лук



Перемешайте в стеклянной поллитровой банке по 100 г меда, измельченного синего лука и сока трех-, пятилетнего алоэ (перед срезом листьев растение нельзя поливать 5 дней). Настаивайте 10 дней. Принимайте по 1 ст. ложке смеси утром натощак. Курс — 1 месяц. Через 30 дней нужно сделать УЗИ. Если киста не рассосалась, лечение повторите. Храните смесь в холодильнике.

Для мужской силы — кофе с лимонником

Столовую ложку молотого кофе перемешайте с чайной ложкой сухих листьев лимонника. Залейте стаканом горячей воды и поставьте на огонь. Не дайте отвару закипеть. Снимите с огня при первых пузырьках. Принимайте непосредственно перед близостью.

Вы просили рассказать

О раке простаты

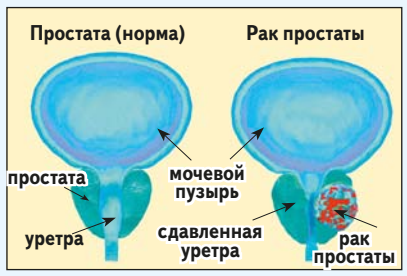
НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ СЕРГЕЙ ИВАНОВИЧ ИШКОВ, УРОЛОГ-АНДРОЛОГ, ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ.

— Насколько распространен рак предстательной железы?

— Рак предстательной железы — второй по распространенности вид рака у мужчин. Каждый год он выявляется у более чем 1,1 миллиона мужчин в мире.

— Кто более подвержен этой болезни?

— Пожилые мужчины и мужчины, в семье которых уже были случаи заболевания. Чаще всего диагноз ставят 66-летним мужчинам. У мужчин, близкий родственник которых болел раком предстательной железы, вероятность развития заболевания увеличивается в 2 раза. Кроме того, болезнь может возникнуть в более раннем возрасте. Им нужно начинать обследоваться (анализ крови на простатспецифический антиген и пальцевое исследование прямой кишки) с 45 лет.



— Насколько излечим этот вид рака?

— Чем раньше будет обнаружено заболевание, тем больше шансов, что после лечения мужчина будет здоров. На локальных и регионарных стадиях выживаемость составляет почти 99% через 5 лет.

— Каковы симптомы рака предстательной железы?

— На самых ранних стадиях у большинства мужчин никаких симптомов не наблюдается. Но возможны частое, затрудненное или болезненное мочеиспускание, проблемы с эрекцией, боль или скованность в пояснице, тазобедренных суставах или в верхней части бедер.

— Каковы побочные эффекты удаления простаты?

— Есть два побочных эффекта, которых мужчины боятся больше всего. Это потеря эрекции и недержание мочи, но они успешно лечатся. Кроме того, после полного удаления простаты отсутствует эякуляция, хотя сохраняется ощущение кульминации и оргазма.

— Почему после операции эректильная функция восстанавливается не у всех мужчин?

— Все зависит от состояния мужчины до операции. Постоперационная эректильная дисфункция может усугубляться уже имевшимися факторами риска. Это пожилой возраст, заболевания сердечно-сосудистой системы, диабет, курение, гиподинамия...

— Когда мужчина может вернуться к половой жизни после операции?

— Если рак обнаруживается на ранней стадии и пациента лечит опытный хирург с использованием технологий, помогающих сохранить нервы, способность вести половую жизнь может восстановиться, начиная с 3-6 месяцев и затем постоянно улучшаясь еще в течение 2-3 лет.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

ПЕРЕДАЁТСЯ ЛИ РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ ПО НАСЛЕДСТВУ?

Год назад моему мужу поставили диагноз рассеянный склероз. Я изучала много источников, но нигде не могу найти более-менее внятной информации, передается ли эта болезнь от отца к детям. Нашла только, что при рассеянном склерозе у родителей риск заболеть у детей всего на 2% выше, чем у детей, чьи родители не страдают от этой болезни. Кто сталкивался с такой напастью? Планировали ли беременность, зная, что муж болен? Поделитесь опытом, пожалуйста.

Милана, Нальчик

ЧТО МОЖНО ПРИНИМАТЬ ДЛЯ РАЗЖИЖЕНИЯ ЖЕЛЧИ?

Моей маме (ей 59 лет) два года назад поставили диагноз панкреатит, плюс у нее киста на головке поджелудочной. Подозревали даже онкологию. Прошла лечение. Сейчас соблюдает строгую диету. Чувствует себя лучше, киста стала меньше. Два раза после лечения были сильнейшие приступы. Один раз на нервной почве. Другой — отравилась поддельным «Мезимом». Приняла всего одну таблетку, а последствия были очень серьезные. Сейчас периодически бывают боли, независимо от диеты. Мама говорит, что ощущения такие, как будто сгусток желчи проходит через проток с большим усилием. Как «проскочит» сгусток, становится легче. Потом, правда, долго проходит желтизна и кожный зуд. Подскажите, пожалуйста, какие лекарственные препараты можно принимать для разжижения желчи. Может, есть какие-то травы?

Людмила, Архангельская обл.

ПОСТОЯННО ПЕРЕЖИВАЮ ЗА МУЖА

У меня из родных только муж и дочка. Постоянно переживаю за здоровье мужа, иногда даже плачу. Все потому, что у него есть хронические заболевания. Всеми силами стараюсь заботиться о нем. Из-за сильного страха за мужа и дочь не могу расслабиться и жить спокойно. Кто сталкивался с подобным? Что вам помогло? Психологов не советуйте. Обращалась — ничего не изменилось.

Алла, Тамбовская обл.

КОЖА ШЕЛУШИТСЯ, ТРЕСКАЕТСЯ, КРАСНЕЕТ...

У 7-летнего сына уже второй год, начиная с октября (летом все нормально) кисти рук и подбородок в жутком состоянии. Кожа шелушится, трескается, краснеет, сохнет, бугрится. Состояние то лучше, то хуже. Прошлым летом все зажило, как будет этим — не понятно. Обследуемся, ищем причину. Скорее всего, это холодовая аллергия. Каждый день сын пьет антигистаминные, на ночь мажем кремами, мазями, эмульсиями, спит в перчатках. Уже целое состояние угрохали на эти средства, а толку мало. Может, кто-то сталкивался с подобным? Что посоветуете? Что еще надо обследовать? Анализы у сына в норме, паразитов не обнаружили.

Ксения, Белгород

Во рту выросло уплотнение размером с горошину

У меня на слизистой щеки выросло уплотнение размером с горошину. Начало расти примерно год назад, после того как прикусила щеку. Теперь, когда жую, эта киста или фиброма (не знаю точно, как правильно назвать) постоянно травмируется, не успевает заживать. Внешне уплотнение круглой формы, на слегка более узком основании, такого же цвета, как и остальная слизистая рта. Обращаюсь к тем читателям, у которых было такое. Как лечились? Может, есть народные средства? Или все-таки пришлось удалять? Долго потом заживало? И самое главное — к какому врачу обращаться?

Татьяна, Брянская обл.

ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ ТОНКУЮ ТАЛИЮ

Мои грудь и бедра меня полностью устраивают. Но вот талия, вернее, ее отсутствие, угнетает. Когда стою, еще терпимо, а когда сижу, живот словно гармошкой складывается. Не рожала, талии осиной никогда не было, но очень хочется. Как подтянуть мышцы от линии желудка до линии пупка и убрать объем? Пыталась делать вакуум живота — ничего не меняется. Пресс долго не могу качать, потом болею из-за этого. Планка подтягивает весь каркас, но не пузо...

Марина, Московская обл.

НЕ МОГУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СУХИХ МОЗОЛЕЙ

Сил моих уже больше нет! Полтора года пытаюсь избавиться от сухих мозолей на ступнях. Обувь ношу по размеру, ноги не мокнут. Пробовала пластыри, крема, распаривала, вытаскивала стержни — результата ноль. Через какое-то время на том же месте мозоли образуются снова. Специалиста, который мог бы их удалить, в нашем городе, увы, нет.

Валентина, Рязанская обл.

В ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ ОДОЛЕВАЕТ АЛЛЕРГИЯ

Мне уже за 90 лет, и здоровье, конечно, не очень. В последнее время одолевает аллергия. Использую разные мази, таблетки, но успехи не очень. Вот уже больше двух месяцев беспокоят покраснения на теле и непроходящий зуд. Очень прошу, посоветуйте, чем еще можно полечиться?

Иван Карпович Конищев, Острогожск, Воронежская обл.

Если бы первый врач назначил хоть какие-то обследования, сын не остался бы на всю жизнь с болями

Хочу поделиться историей о том, как мой старший сын из-за халатности врачей на всю жизнь остался с болями. Может, кому-то наукой будет. А может, кто-то что-то подскажет, поддержит. Сыну 27 лет. Год назад неудачно упал и повредил ногу. Помчались к врачу. «Ничего особенного, обычный ушиб», — сказал врач. Назначил мази и велел прийти через три недели. Мол, за это время все должно пройти. Но ничего не проходило, наоборот, боль усиливалась. Обратились к хирургу, тот озвучил другой диагноз — разрыв связок. Бесплатную операцию надо ждать три месяца. Пошли к третьему врачу и услышали третий диагноз — разрыв мениска. При этом обследований никто не назначал, все на глазок. В итоге пошли к четвертому доктору, который назначил УЗИ и МРТ. Подтвердился разрыв мениска. Все эти походы длились четыре месяца. Приема к каждому врачу приходилось ждать несколько недель. Прошло еще 1,5 месяца, и только тогда сделали операцию. На третий день выписали, направление на реабилитацию не дали, сказали, что не нужно. На пятый день появился отек, из-за чего пришлось ехать в больницу и выкачивать жидкость. «А может, все-таки нужна реабилитация?» — спросила я. «Нет, не нужна». В итоге сейчас врач, который поставил сыну диагноз, дал направление на реабилитацию со словами: «Вам она нужна была обязательно. Массажи, физиотерапия...» Теперь каждые три месяца сын будет проходить реабилитацию. Если бы первый врач назначил обследования, все было бы по-другому. Медлить было нельзя.

Наталья, Краснодарский край

Такая история — *Обсудим?*

Сердце не даёт нормально жить

Мне 29 лет. Работа у меня очень напряженная. Один выходной в неделю, много стрессов, негатива. В общем, как у обычного современного мужчины, который пытается прокормить семью.

Полгода назад впервые стало плохо: почувствовал сильную пульсацию в висках и учащенное сердцебиение. Был за рулем и сам приехал в скорую. Померили давление — 180/110 мм рт. ст. Сделали укол магнезии. Приехал домой, до утра не спал, тяжело дышал. Утром давление было 145/92 мм рт. ст. Пошел к терапевту. И началось — ЭКГ, анализы крови, мочи, на гормоны, альдостерон, холестерин... Все сдал. Пока ждал результаты, прописали «Мексидол» и «Нолипрел». На третий день назначили холтеровское мониторирование. Все это время чувствовал себя разбитым: слабость, ощущение, что сердце тарахтит, голова кружится.

Все анализы оказались нормальными. Причем если брать шкалу «от» и «до», у меня золотая середина. Делал УЗИ сердца, почек — все в норме. Гормоны щитовидки тоже в норме. Кардиолог ставит гипертонию 1-й степени, риск 2-й степени. Назначил пить «Нолипрел» постоянно. На вопрос, что делать, ответил, что нужно бросить курить, больше спать и не нервничать. В чем причина высокого давления, врач не знает.

Пропил «Нолипрел» (1,5 месяца), не курил 2 недели, спиртное вообще не пил. Появился дискомфорт в области сердца за грудиной. Бросил пить «Нолипрел», закурил, иногда позволяю себе 100 грамм спиртного. Через 2 недели дискомфорт в сердце прошел, но спустя месяц начал чувствовать пульсацию в висках, стало подниматься давление. Прописали «Кардиомагнил» и «Конкор». Раньше пульс был 80-90, сейчас 60. Давление — то 132/83, то 145/90 мм рт. ст. Еще начал замечать слабость в левой руке, часто немеет в области локтя и плеча.

Проходил диспансеризацию, ЭКГ показала гипертрофию левого желудочка. Сейчас, если сердце сильно беспокоит, принимаю под язык валидол — становится легче. Я здоровый мужик, а сердце не дает нормально жить. И еще давление! Боюсь, что будет инфаркт или инсульт либо тромб оторвется. Как установить причину высокого давления? Гипертрофия левого желудочка в моем возрасте — это страшно или нет? Как вообще быть? Может, это все нервы и я накручиваю себя?

Георгий, письмо с сайта

Спешим помочь

АПИЛАК ДЕРЖИТ ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ

Для Ирины из Ивановской обл., автора письма «С чем может быть связано низкое давление?» («Айболит» №7 за 2021 г.).

Решила написать о том, чем сама спасаюсь. Когда у меня давление стало падать так, что временами еле передвигалась, держась за стенку, чтобы не упасть в обморок, и потела так, будто вагон с кирпичами разгрузила, терапевт посоветовала начать рассасывать апилак (маточное молочко). До этого прошла разных врачей — кардиолога, эндокринолога и даже к урологу сходила почки проверила (раньше были с ними проблемы), но все оказалось в порядке. Так вот, апилак и давление в норме держит, и симптомы неприятные прошли. Стала энергичнее, в полуобморочное состояние не впадаю. И не потею больше так сильно. Часто гипотоникам советуют пить кофе, чай, есть что-то соленое, но все это ерунда. Может, кому-то и помогает, но дает временный эффект.

Любовь, Крым

ВСЕ ПРИМОЧКИ — ТОЛЬКО ВРЕМЕННАЯ МЕРА

Для Натальи из Орловской обл., автора письма «Уже много лет мучаюсь с бартолинитом» («Айболит» №10 за 2021 г.).

Я тоже мучилась с бартолинитом. Прикладывала мази Вишневского и ихтиоловую, делала ванночки. В итоге сам вскрылся. Потом была гинекологическая лапароскопия, и через два месяца снова нащупала шишечку. Снять воспаление удалось с помощью антибиотиков и еле теплых ванночек (теплые и горячие нельзя, если это самое начало развития болезни). Все само рассосалось. Потом обнаружили тонзиллит. Сдала мазок из зева — нашли золотистый стафилококк. Получается, что эта бактерия гуляла по лимфе по всему организму и провоцировала воспаление бартолиновой железы. Поэтому советую сдать бакпосев на стафилококки, стрептококки... Нужно выяснить, какая инфекция вызывает бартолинит. Просто так бартолиновая железа не воспаляется. А все примочки — только временная мера. Пока в организме есть инфекция, бартолинит будет возвращаться, стоит только иммунитету чуть ослабеть. Поэтому лечите первопричину.

Евгения, Калмыкия

Воспалились десны? Залейте стаканом кипятка 15 г сушеного бодяка. Оставьте под крышкой на два часа. Процедите. Используйте для полосканий.

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС — ПРАЗДНИК ДЛЯ НОГ!

Для Светланы из Ивановской обл., автора письма «Ноги горят огнем так, что жить спокойно нельзя» («Айболит» №25 за 2020 г.).

Светлана, у меня такая же проблема — один в один. Причины называют разные: кто говорит про варикоз, кто про плохое кровообращение. Мои ноги осматривал знакомый хирург и сразу сказал, что это тромбоз с трофическими изменениями. Выписал лекарств на 6 тысяч рублей. Осматривал на дому — еще 2 тысячи плюс привезти до операционного стола и обратно. Результат лечения и точность диагноза будут ясны через месяц. Ну а пока... Советую перед сном подержать ступни на ипликаторе Кузнецова. Такой массажер продается в аптеках и стоит недорого. Иголки выбирайте пластиковые — они не отклеиваются. После постелите на кровать клеенку и протрите ступни (подошву и между пальцами тоже) 3%-ной перекисью водорода (я не разбавляю ее). Если ступню жгло сильно, протрите дважды (перекись легко впитывается в кожу, поэтому много времени это не займет). Клеенку я оставляю на кровати как дополнительное средство охлаждения и засыпаю. Ночью сплю прекрасно. Ну а если лень протереть ноги, они напомнят об этом ночью, и тогда это придется делать в 5-6 часов утра. Этот способ — самый дешевый. Перекись водорода можно заменить 6%-ным яблочным уксусом. Он — настоящий праздник для ног!

Валерий, письмо с электронной почты

ЖЕНЩИНА В 60 ЛЕТ САМА ВСЁ МОЖЕТ

Для Натальи из Новосибирской обл., автора письма «Для меня «домашний уют» — как кость в горле: 25 лет этим занималась» («Айболит» № 10 за 2021 г.).

Нужен ли женщине мужчина после 50 лет? Мне сейчас 60, и я хочу высказать свое мнение. Если женщина здорова, обеспечена материально, у нее есть дети и внуки, есть, где жить, то зачем ей мужчина? Возможно, он нужен только для компании, а уж какого рода будет компания — решать самой женщине. Женщина уже не нуждается в мужчине, который будет опорой, защитой, поддержкой. Она сама себя поддержала. Не нужно ни перед кем унижаться, что-то просить, чего-то ждать. Не нужно самого мужчину заставлять что-то делать: встань с дивана, сделай что-то, заработай денег...

Женщина в 60 лет сама все может. Если к этому возрасту отношения с мужем, от которого уже взрослые дети, разладились (так бывает, что к 50-60 годам у супругов уже нет ничего общего), тогда уже не имеет смысла их сохранять. Проще расстаться и жить в свое удовольствие. Можно зарабатывать деньги, баловать себя, даже отправиться в путешествие. Главное — постоянно занимать себя, сохранять здоровье. И тогда все будет. А с мужчиной, если нужно, и в 60 лет можно начать строить отношения.

Ирина, Алтайский край

Пригодится

ПРИ чирьях, фурункулах залейте 3-4 ст. ложки сушеного пырея 0,5 л воды. Держите на медленном огне 20-30 минут. Охладите и делайте компрессы, желательно на ночь.

ЧТОБЫ успокоить нервы, залейте 2 чайн. ложки вереска 1 л кипятка. Заваривайте 10 минут. Пейте как чай.

МАРГАРИТКА лекарственная поможет снять воспаление и боль при ревматизме. Залейте 30 г сушеных цветков 500 мл кипятка. Настаивайте час. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в сутки.

Маму не обижай, не собирай грехов на свою голову

Для автора письма из Ростовской обл. «Родители не дали мне в этой жизни ничего» («Айболит» №3 за 2021 г.).

Неизвестно, почему твоя мама такая агрессивная, безжалостная и лицемерная. Причины могут быть разные, такие, что мы даже не предполагаем. Может, у нее что-то с психикой? Или, не дай бог, опухоль мозга? Или, в конце концов, в организме сломался какой-то ген? А на больных, как известно, не обижаются. Что же теперь, молчать и терпеть, видя, что твоя жизнь идет под откос и тебе с этим не справиться? Твой очень добрый и, наверное, любящий тебя папа так и сделал. Он не смог противостоять и подчинился.

Решение, на мой взгляд, есть. Но за доброе, достойное, желательно счастливое будущее надо бороться. Как поступить? Маму не обижай, что бы она ни делала. Не ругайся, не спорь, даже не возражай, так как неизвестно, в чем причина такого ее поведения. И опять же, не собирай грехов на свою голову. Смотри на маму спокойными, а не усталыми и несчастными глазами. Думаю, именно такой взгляд привлекает к тебе всех проходимцев, понимающих, что ты чувствуешь себя беззащитной.

Сейчас мама живет одна и сама платит за квартиру. Тебе нужно пойти в организацию, которая принимает квартплату, и попросить разделить лицевой счет. Не надо говорить о том, что не можешь ужиться с мамой. Скажи, что тоже хочешь платить, но не знаешь, какую сумму. Потом заселись в те комнаты, которые принадлежат тебе. Если лицевой счет пополам, значит, и комнаты пополам. Выбор комнат предоставь маме и не спорь. Соседям, знакомым при случае говори, что сложные времена, платить за съемное жилье трудно. Да и хочешь жить рядом с мамой, чтобы, если что, можно было помочь.

Если по-хорошему не получится и мама начнет тебя выселять, не скандаль. Спокойно скажи, что раз не получается жить вместе, то свои комнаты будешь сдавать, а на эти деньги снимешь квартиру. Если мама будет возражать, можно предложить разменять квартиру.

Ты девушка неглупая, многое в жизни понимаешь, сумей постоять за свою жизнь. Она тебе Богом дана не для того, чтобы ты из-за кого-то стала никому не нужным привидением. Чтобы жить достойно, надо что-то делать, а не безропотно плыть по течению. Если самой не получается справиться, можно обратиться к психологу. Если возникнут вопросы о твоих правах, проконсультируйся с юристом. Только не надо в 27 лет ставить на себе крест и считать, что все безнадежно. А ты еще и симпатичная — это подарок природы! Молодец, что различаешь, кто тобой интересуется, достойный парень или проходимец.

Обдумай все, соберись с силами! Главное — не сдавайся! Еще подумай, что будешь отвечать маме в разных ситуациях, чтобы не растеряться и заранее показать, что не намерена отступать. От души желаю тебе успехов и чтобы все наладилось.

Наталья Алексеевна, Ставрополь

И ещё...

Если трудно справиться с нервами и держать себя в руках, поможет настойка или отвар пустырника. Пить надо обязательно каждый день, пока не станет лучше. Если тягостные мысли об одном и том же постоянно кружатся в голове, возьмите 2 листа бумаги, на одном изобразите короткую спираль и зачеркните ее, поставив на ней крест. На другом нарисуйте спираль, уходящую в бесконечность. Оба листа на ночь положите под подушку, а утром сожгите. Поможет, проверено.

На приёме у диетолога

Помидоров много не бывает?

Сколько помидоров можно съедать без вреда для здоровья? При каких заболеваниях они противопоказаны?
Нина Васильевна, Краснодар

Томаты вместе с нежирным молоком, кефиром, картофелем, шпинатом, рыбой, бананами, черным хлебом, фасолью и растительным маслом входят в десятку продуктов, которые содержат все необходимые для организма вещества. В свежих помидорах есть калий (полезен для сердца, выводит избыток жидкости из организма), магний (помогает адаптироваться к холоду), железо (рекомендуется при анемии), цинк (требуется для роста клеток кожи, волос, заживления ран), кальций (укрепляет кости), фосфор (участвует в обменных процессах). Входящий в состав плодов хром быстро насыщает и предупреждает приступы голода. Еще одно замечательное свойство томатов — низкая калорийность (23 ккал на 100 г).

Дозировка помидоров индивидуальна и зависит от возраста, пола. Здоровому человеку можно съедать по 3-4 средних помидора в день. Не рекомендуется есть томаты в период обострения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического дуоденита, гастрита, панкреатита, колита. Во время ремиссии употреблять эти овощи можно, но в ограниченном количестве. Много помидоров нельзя есть страдающим нарушениями обмена веществ и аллергией на красные плоды.

И. В. Разумовская, врач-диетолог

Вместо таблеток

■ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ ПРИЛОЖИТЕ КО ЛБУ КРАЮШКУ ХЛЕБА, СМОЧЕННУЮ В УКСУСЕ, ИЛИ СДЕЛАЙТЕ КОМПРЕСС.

■ ОТ ДЕПРЕССИИ РАЗВЕДИТЕ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ СОЛИ В ЛИТРЕ ВОДЫ И ЭТИМ РАСТВОРОМ ОБТИРАЙТЕСЬ ПО УТРАМ.

■ ПРОБКА — ЭТО ДВЕ РУССКИЕ БЕДЫ В ОДНОМ МЕСТЕ.

■ КОГДА РЕЧЬ ИДЕТ О ТРИНАДЦАТОЙ ЗАРПЛАТЕ, ВСЕ МОМЕНТАЛЬНО ЗАБЫВАЮТ О СУЕВЕРИЯХ.

У вас лишний вес?

Обладателям ненужных килограммов нельзя начинать день с каш. Но если лишний вес не превышает 15% от нормального, то каши на завтрак не возбраняются. Разумеется, они не должны быть сварены на жирном молоке. Добавлять в них масло, сахар, сливки, варенье, даже сухофрукты тоже не надо. Предпочтение отдайте овсяной и гречневой крупам. Они более других богаты микроэлементами. В овсянке к тому же содержатся вещества, которые способствуют нормализации жирового обмена.

Доктор огурец

ПРИ острой стадии гастрита и язвенной болезни пейте свежий огуречный сок по 1/2 стакана 2 раза в день за 40-60 минут до еды.

ДЛЯ профилактики и лечения ожирения устраивайте разгрузочные огуречные дни. В течение дня съедайте до 2 кг огурцов с небольшим количеством соли в 5 приемов.

СВЕЖИЙ огуречный сок полезен при болезнях печени и желтухе. Пейте его по 1/2 стакана в день натощак.

ПРИ туберкулезе легких 3 раза в день за 30 минут до еды принимайте по 1/2 чайн. ложки измельченных в порошок высушенных семян из пожелтевших плодов.

Укрепляем мышцы

Для тех, кому за...

С ВОЗРАСТОМ ЧЕЛОВЕК ТЕРЯЕТ МЫШЕЧНУЮ МАССУ. ИЗ-ЗА ЭТОГО СИЛ СТАНОВИТСЯ МЕНЬШЕ, ПОЯВЛЯЮТСЯ ВПАЛЫЕ ЩЕКИ, МОРЩИНЫ. ПРИОСТАНОВИТЬ ПРОЦЕСС МОЖНО, ЕСЛИ ИЗМЕНИТЬ РАЦИОН.

■ **Больше белков.** Белок — это строительный материал для мышц и других тканей организма. Важную роль в восстановлении клеток играет входящая в состав белка аминокислота лейцин. Это вещество помогает усилить рост мышечных волокон, даже если из-за возраста этот процесс замедлился. Лейцин содержится в диетических видах мяса, рыбном филе, соевых бобах и греческом йогурте. Специалисты рекомендуют употреблять не больше 30 граммов белка за один прием пищи, потому что наш организм не может запасать белки впрок. И все, что не усваивается сразу, начинает откладываться в жировые ткани.

■ **Ешьте продукты с омега-3.** Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 улучшают работу многих систем организма. Эффективны они и в борьбе с потерей мышечной массы, ведь разрушение мышц зачастую происходит из-за воспалительных процессов. А омега-3 блокирует такие воспаления. Если регулярно употреблять полиненасыщенные жирные кислоты, улучшается расщепление белка, аминокислоты лучше усваиваются, что укрепляет мышцы. Поэтому в рационе должны быть такие продукты, как морская рыба, льняные семена и яйца.

■ **Не забывайте о витамине D.** Он ускоряет образование мышечного белка, устраняет воспаления и не дает мышцам разрушаться. Поэтому в борьбе с потерей мышечной массы «солнечного» витамина должно быть в достатке. Конечно, организм может сам его воспроизводить, но с годами эта функция ослабевает. И тогда помогут продукты, такие как рыба, морепродукты, яйца, травы, растительные масла, лесные грибы.

В. П. Григорьева, врач-геронтолог

Актуально *О пищевых отравлениях*

Летний сюрприз

Именно летом происходит больше всего отравлений. Причем в 50% случаев вызывает их домашняя еда. Главное летнее правило: готовить на один раз и все продукты хранить в холодильнике.

ЧЕМ МОЖНО ОТРАВИТЬСЯ

Куриные яйца. Рассадник сальмонеллеза. Если вымыть сырое яйцо, это на 50% снижает риск заражения.

Картофель. В готовом картофеле (например, в составе магазинных салатов) отлично размножается сальмонелла.

Свежая зелень. Источник заражения кишечной палочкой, сальмонеллой, норовирусом.

Мороженое. Если в его составе есть сырые яйца, это может стать причиной сальмонеллеза.

Мягкий сыр. Он может содержать болезнетворные бактерии листерии, которые вызывают листериоз. Особенно он опасен для беременных.

Томаты. Источник проблем — норовирус и сальмонелла.

Немытые ягоды. На них находят циклоспоры — простейшие паразиты, вызывающие диарею.

Чтобы избежать отравления, воду лучше кипятить. Овощи и фрукты хорошо мыть. Потенциально опасные продукты (мясо, рыба, яйца...) требуют тщательной термообработки.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ?

Больше пейте. Часто, но понемногу, чтобы не спровоцировать рвоту. Пейте воду, минералку без газа, крепкий чай, регидранты для восстановления баланса.

Выводите токсины. Для этого подходят сорбенты вроде активированного угля.

Соблюдайте диету. Обычно отравленный организм сам знает, что ему нужно: ничего! Поэтому есть при кишечной инфекции совсем не хочется. Когда самочувствие улучшается, возвращается и аппетит. Первые пару дней удел страдальца — подсушенный хлеб, рисовый отвар, овсянка на воде, нежирный кефир, зеленый чай, компот из сухофруктов. Позже позвольте себе тефтели на пару. Если все пойдет хорошо, — легкие супчики с рисом, картофелем и овощами.

В. К. Скокова, врач-инфекционист

За несколько месяцев язва желудка зарубцевалась

Этим рецептом я вылечила подругу от язвы желудка. Ей уже назначали операцию, но я предложила попробовать способ, о котором узнала от знакомого врача. Рано утром (около 5 часов) нужно выпить смесь из 1,5 ст. ложки цветочного меда, 2 яичных белков и 15 г сливочного масла, подогрев ее предварительно на водяной бане. Выпить надо сразу, пока не остыла. После этого сразу лечь на правый бок, потом на спину, затем на левый бок. Через 2 часа можно встать и позавтракать: съесть манную или геркулесовую кашу без соли, сваренную на молоке пополам с водой. Моя подруга лечилась так примерно 3-4 месяца, и язва зарубцевалась.

Т. Н. Марченко, Красноярский край

Обедаем дома

Шашлык из свинины на шпажках

1 кг свинины, 1 булка ржаного хлеба, 5 луковиц, минеральная вода без газа, соль, перец, специи по вкусу, 5-6 болгарских перцев.

Мясо нарежьте на небольшие одинаковые кусочки. Лук нарежьте полукольцами, добавьте к мясу вместе с кусочками хлеба. Залейте минералкой, чтобы жидкость его покрыла. Перемешайте, чтобы хлеб превратился в кашицу. Оставьте часов на пять. Перец нарежьте квадратами. Очистите мясо от крошек, наденьте на шпажки, чередуя с перцем. Запекайте в разогретой духовке до готовности, минут 30-40.

Хлеб-плетёнка с сыром и зеленью

2 ст. ложки растительного масла, 100 г сыра, 200 мл молока, 1 ст. ложка сахара, 60 г сливочного масла, 2 желтка, 10 г сухих дрожжей, соль, 350 г муки, 100 г зелени.

В теплое молоко добавьте дрожжи, соль, сахар и 1 ст. ложку муки. Через 10 минут — остывшее растопленное сливочное масло и желтки. Перемешайте и понемногу добавляйте муку. Замесите мягкое тесто, положите в смазанную растительным маслом миску, накройте и оставьте на час. Зелень с растительным маслом измельчите до однородной массы в блендере. Тесто раскатайте в пласт примерно 20х45 см и толщиной 5 мм. Выложите на него зелень, сверху — натертый сыр. Сверните в рулет, разрежьте вдоль посередине, не дорезая до конца. Заплетите из двух частей теста жгут, выложите в форму, застеленную пергаментом, и оставьте на 30 минут. Выпекайте 25-30 минут при 180°С.

Салат из пекинской капусты

200 г пекинской капусты, 2 яйца, 60 г сыра, 70 г майонеза, зубчик чеснока, укроп, перец, соль.

Смешайте нарезанную капусту, вареные яйца, натертый сыр. Добавьте измельченный чеснок, нарезанный мелко укроп, майонез и черный перец по вкусу. Перемешайте. Если нужно, немного посолите.

Когда кишечник нездоров

Курица на пару

Курица, 4 луковицы, 2 моркови, 2 репы, кочан цветной капусты, корень сельдерея, по 1 ст. ложке соевого соуса и растительного масла, 100 мл воды.

Курицу нарежьте на мелкие кусочки, посолите. Лук и другие овощи нарежьте тонкими ломтиками, сельдерей нарубите. Сложите все в кастрюлю — куски курицы и овощи чередующимися слоями. Залейте водой, добавьте растительное масло и соевый соус. Поставьте все это в другую кастрюлю с водой и готовьте на пару.

Пудинг из кабачков и яблок

250 г кабачков, 1-2 яблока, 1/4 стакана молока, 10 г сливочного масла, по 2 яичных белка и желтка, по 2 ст. ложки манки и сахара.

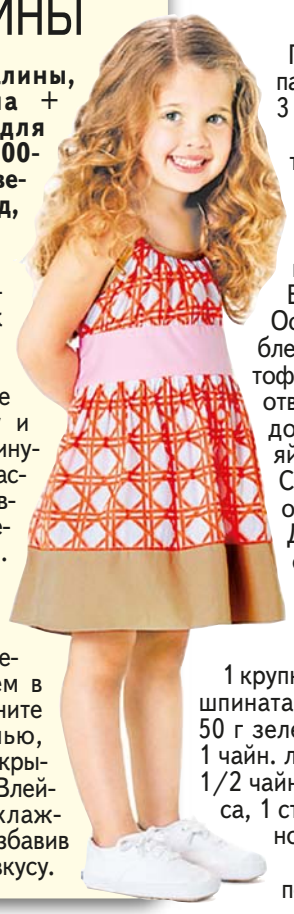
Кабачки очистите, нашинкуйте и тушите с молоком и 10 г масла до полуготовности. Добавьте нашинкованные яблоки и сахар. Тушите еще 5 минут, всыпьте манку. Подержите кастрюлю закрытой на краю плиты 5-10 минут. Добавьте желтки и взбитые белки, вымешайте, выложите в формочку и запеките.

В доме малыш

Витаминный лимонад из малины

200-250 г малины, сок 1 лимона + 1/2 лимона для украшения, 100-150 г сахара, 2 веточки мяты, лед, 0,8-1,2 л воды.

Поместите малину в чашу блендера. Влейте сок лимона и взбивайте 30-40 секунд. Добавьте сахар по вкусу и взбивайте еще минуту, чтобы сахар растворился. Получившуюся смесь перелейте в кувшин. Добавьте лед, несколько кружочков лимона и листья мяты. Мяту перед добавлением в кувшин прихлопните 2-3 раза ладонью, чтобы листья раскрыли свой аромат. Влейте в кувшин охлажденную воду, разбавив смесь по своему вкусу.



Жара! Самое время для холодного супа

Зеленый борщ с огурцами

По пучку щавеля и укропа, 4-5 картофелин, 4 яйца, 3 огурца, 1,5 л воды.

Щавель и укроп нарежьте. В кастрюлю налейте половину воды, доведите до кипения. Добавьте щавель и половину укропа. Варите 2-3 минуты. Выключите и остудите. Остывший отвар пюрируйте блендером. Очищенный картофель нарежьте кубиками и отварите в оставшейся воде до готовности. Вареные яйца нарежьте кубиками. Смешайте картофельный отвар с пюре из щавеля. Добавьте яйца, огурцы и оставшийся укроп. Посолите, охладите.

Ботвинья с рыбой

1 крупное филе трески, по 200 г шпината и щавеля, 2 огурца, по 50 г зеленого лука и укропа, по 1 чайн. ложке сахара и горчицы, 1/2 чайн. ложки соли, 1,5 л кваса, 1 ст. ложка консервированного хрена.

Филе залейте 1 л воды, посолите и варите 40 минут под крышкой. Рыбу выньте, дайте остыть, разделите на кусочки. Шпинат и щавель залейте водой и варите 5 минут. Измельчите в блендере и дайте остыть. Огурцы нарежьте кубиками. Лук и укроп порубите. В пюре из шпината и щавеля добавьте сахар, соль, горчицу и разведите квасом. Добавьте огурцы, лук, укроп. При подаче добавьте хрен и кусочки трески.

Из фасоли с рисом

2 моркови, корешок сельдерея, 2-3 корешка петрушки, 4 ст. ложки растительного масла, 300 г стручковой фасоли, 2 ст. ложки риса, 2-3 помидора и 5-7 кислых слив.

Измельчите морковь, сельдерей и петрушку. Обжарьте их на масле. Добавьте мелко нарезанную стручковую фасоль. Накройте и тушите все до мягкости. Залейте овощи 4 стаканами горячей воды и добавьте рис. Посолите и варите 15 минут. В конце добавьте нарезанные помидоры и размятые сливы без косточек. Подавайте холодным.

Кулинарные хитрости

● **Переварили мясо?** Порежьте кусок на тонкие ломтики, посыпьте луком, кусочками помидоров и залейте смесью растительного масла, лимонного сока и уксуса. Дайте мясу пропитаться соусом, и вскоре оно опять станет вкусным и сочным.

● **Если хотите, чтобы сушеные приправы раскрыли свой вкус** в полной мере, обжарьте их в течение 1-3 минут на сковороде, смазанной растительным или сливочным маслом.

● **Чтобы получить красивый прозрачный бульон,** во время варки добавьте в кастрюлю хорошо промытые яичные скорлупки. На среднюю кастрюлю достаточно скорлупы двух яиц. Как только бульон будет готов, перед добавлением остальных ингредиентов процедите его или достаньте скорлупу шумовкой.

Советуем приготовить

Летний салат на скорую руку

200 г куриного филе, пучок листового салата, 4 помидора, 2 кусочка белого хлеба, 50 г сыра, растительное масло, майонез, чеснок, 1 чайн. ложка лимонного сока. Филе нарежьте полосками и пожарьте на масле. Салат нарвите в тарелку, сверху выложите курицу, четвертинки помидоров, посыпьте сыром. Смешайте 2 ст. ложки майонеза с 2 измельченными зубчиками чеснока и лимонным соком. Заправьте салат. Добавьте подсушенные кубики хлеба.

Миндальные кексы с вишней

200 г муки, 100 г молотого миндаля, 1/2 пакетика разрыхлителя, щепотка соли, 150 г сливочного масла, 2 яйца, 150 г сахара, 250 г вишни без косточек. Соедините муку, миндаль, разрыхлитель и соль. Отдельно взбейте масло с яйцами и сахаром. Обе массы соедините и разложите по формочкам. В каждый кексик вдавите по 2-3 вишни и выпекайте 20 минут при 180°С.

Из жизни великих

Песни жены держали Врубеля до последнего

Когда Михаил Врубель и его будущая жена Надежда Забела встретились в конце XIX века, она, 28-летняя, уже была известной певицей.

А вот Врубеля, несмотря на его 39 с гаком, знали в ту пору еще немногие. Забела поет в «Садко» — Врубель расписывает подводное царство для спектакля, придумывает костюмы. Забела в 90-й раз исполняет роль Морской Царевны — Врубель в 90-й раз преданно слушает ее в зале. Он даже демона перестал рисовать, хотя до этого с мрачноватой тоской много раз пытался изобразить его...

В 1900 году у Врубелей родится сын с заячьей губой. Для Михаила это станет жутким потрясением. Мальчик умрет через три года, а художник отправится лечиться в психиатрическую клинику. Будет снова рисовать своего демона, искать его единственный точный образ. Кроме прочего, художник начнет слепнуть. Но почти до самого конца будет рисовать Надежду, воссоздавая милые черты по памяти, практически на ощупь. За четыре года до смерти он полностью потеряет зрение. Каково это для художника! И единственной радостью станут приезды жены, которая будет ему петь. Эти песни держали Врубеля до последнего.

А Забелу не удержали. Через три года после смерти любимого мужа, закончив концерт, она пришла домой и ночью неожиданно скончалась. Говорят, это было самоубийство.

Муж меня не любит?

На приёме у психолога

Недавно я вышла замуж. До свадьбы мечтала, как мы будем каждый вечер сидеть в обнимку перед телевизором. А оказалось, что муж любит проводить время в своем кабинете в одиночестве. Меня это расстраивает. Кажется, что он меня не любит. Как быть?

Любовь, Барнаул

Если ваш муж и до брака периодически уходил в свою «раковину», переживать не стоит. Многим людям нужно место, где они могут побыть одни. Почитать, подумать, просто посидеть, глядя в окно. И любое вторжение на эту территорию может вызывать агрессию и стремление отстоять свои границы.

Взрослый человек, даже очень любящий, не может проводить все время со своей второй половиной. Тем более когда речь идет о зрелых личностях, которые поженились, имея за плечами каждый свою жизнь. Можно поговорить с мужем, честно объяснить, что вас расстраивает его поведение, и совместно прийти к компромиссу. Например, когда ему хочется побыть в одиночестве, он говорит кодовую фразу типа: «Мне нужно часок поразмышлять». И вы понимаете, что ничего личного тут нет. Вас любят, вами дорожат, вы нужны. И обижаться на такое поведение примерно так же странно, как на то, что супруг ходит на работу.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

ПО СТАТИСТИКЕ, БОЛЬШЕ ПОЛОВИНЫ ЖЕНАТЫХ МУЖЧИН ПРЕДПОЧИТАЮТ ПЕРИОДИЧЕСКИ ПРОВОДИТЬ СВОЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ БЕЗ ЖЕН.

Такой случай

От одной голубки — к другой

У нас тут случай был: две бабульки в доме престарелых подрались — дед от одной «голубки» переметнулся к другой. Первая подруга застукала их под одним одеялом. Возраст за семьдесят. Персонал говорит, у них такое сплошь и рядом.

Наталья, Ивановская обл.

Чи разу не утонул, гад!

Повадился тут соседский петух наскакивать на меня. Так я эту скотину ловила в момент броска и кидала в пруд. Ни разу не утонул, гад, всегда выплывал! Зато если еще и лопатой ему пинка хорошего отвесить, то несколько дней можно без проблем мимо ходить.

Марина Д., Алтайский край

«Где твоя талия? Одни мышцы...»

Сидим на пляже, разморенные солнцем, муж поглаживает мой бок. И вдруг выдает: «Да что ж такое? Где твоя талия? Одни мышцы». Изумляюсь: «И как ты представляешь себе талию?» Муж, задумчиво: «Талия — это такое мягкое углубление». Просто убил наповал!

Кира, Уфа

Про глаза

■ ЖЕНЩИНУ, КОТОРАЯ ГОВОРИТ С ВАМИ ВЗГЛЯДОМ, МОЖНО ВЗГЛЯДОМ ПОЦЕЛОВАТЬ.

■ ЗЕРКАЛО, КОТОРОМУ ЖЕНЩИНЫ ВЕРЯТ БОЛЬШЕ ВСЕГО, — ЭТО ГЛАЗА МУЖЧИНЫ.

■ КОГДА С ЖЕНЩИНЫ НЕ СВОДЯТ ГЛАЗ, ОНА ХОРОШЕЕТ НА ГЛАЗАХ.

■ ЖЕНЩИНА ВЛАДЕЕТ ИСКУССТВОМ РАЗГЛЯДЫВАТЬ МУЖЧИНУ, НЕ ГЛЯДЯ НА НЕГО.

Исповедь — *Из почты «Айболита»*

Не дождался...

Не дошла Аня несколько шагов до дома, недозвалась меня. А я не услышал. Как я себя корил! Почему сердце мое молчало, почему не подало знака? Я бы мог спасти ее...

Говорят, Аня из своей матери колобком выкатилась и чуть не упала со стола, спасибо акушерке — поймала. С тех пор девчонка всю жизнь утекала из рук родных.

В два года ушла в лес, ее нашли на вторые сутки целую и невредимую. В восемь лет села на поезд, чтобы уехать в город. В двенадцать запросто каталась с дальнобойщиками. Ее не обижали, называли дочкой и привозили домой к заплаканной маме и отцу с ремнем наперевес.

Когда подросла и расцвела, обманул ее взрослый мужик. Другая бы навсегда закрылась от мужиков-животных. Эта, наоборот, пошла по рукам. Все искала того самого. О ней шла дурная слава. Мужики ее хотели, но рядом не держали. Зачем им такая шалапутка? Вот она и катилась дальше. Ненадолго замерла у меня. Я ее по-настоящему полюбил. В душе она была искренняя, открытая, веселая, добрая. Умела отдавать, не требуя ничего взамен. Я не придумываю — она такой и была. Предложил пожениться. Аня лишь помотала головой: «Не могу пока. Подожди, если сможешь». А потом ушла, забрав мое сердце и душу. Когда она связывалась с женатыми, разъяренные супруги били Аню. Еле уносила ноги, пряталась у меня в подвале.

Однажды пришла со свертком, в котором кряхтел младенец. Мальчишка. Оставила его и ушла. Мы с моей матерью выхаживали его. Позже у меня жила и дочка Ани. Стала звать папкой. Сестрой и братом их трудно было назвать — настолько разные. А вот глаза Анины — зеленые с золотистым ободком. Я смотрел на детишек и видел ее. И ждал...

Нашел ее холодным зимним утром на пороге своего дома. Не дошла несколько шагов, недозвалась меня. А я не услышал. Как я себя корил! Почему сердце мое молчало, почему не подало знака? Я бы мог спасти Аню, последние часы быть рядом.

На похоронах кто-то назвал меня ее мужем — полсекунды счастья в тот страшный день. Хожу к Ане на могилку, придумываю, какая у нас могла быть жизнь. И думаю: нужно было и мне родиться колобком, чтобы катиться вслед за своей любимой. Даже не вслед, а обгоняя, заслоняя от бед и чужой любви...

Сергей, Саратовская обл.

Цифры и факты

■ БОЛЬШЕ ПОЛОВИНЫ МУЖЧИН ВЛЮБЛЯЮТСЯ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА, СРЕДИ ЖЕНЩИН ТАКИХ МЕНЬШЕ — 44%.

■ В СЕМЬЯХ, ГДЕ МУЖЧИНЫ БЕРУТ НА СЕБЯ ДОМАШНИЕ ОБЯЗАННОСТИ, РАЗВОДЫ ВСТРЕЧАЮТСЯ В 2 РАЗА ЧАЩЕ, ЧЕМ В СЕМЬЯХ, ГДЕ ХОЗЯЙНИЧАЮТ ЖЕНЫ.

Застала у любовника дома его жену, в полотенце обмотанную...

Попала в очень неприятную ситуацию, причем по своей вине. Встречаюсь с женатым мужчиной уже полгода. Он сказал, что с женой его связывают отношения только на бумаге, они даже живут отдельно. Но поскольку есть общий ребенок, жена отказывается разводиться. Я особо сомнениями и угрызениями совести не мучилась. Всякое бывает... У нас все замечательно. Он практически все время проводит со мной. Такое чувство, что у нас бесконечный медовый месяц. Правда, очень напрягало, что жить со мной он отказывался. Все время находил причины отложить на потом. Верила каждому слову. Пока не нагрянула с утра без предупреждения. И застала у него дома его жену, в полотенце обмотанную и без макияжа! Как после такого доверять мужчинам?

Ольга, Алтайский край

Какой характер до болезни доведёт

О том, что между характером человека и болезнями существует взаимосвязь, люди догадывались еще во времена Гиппократа.

СЛИШКОМ БЛИЗКО К СЕРДЦУ

Проблемы с сердцем обычно возникают у людей, которые сами себя недолюбливают и недооценивают. Они изо всех сил стараются заслужить любовь и одобрение других, принимая все слишком близко к сердцу. Стремление человека взять на себя непосильную нагрузку, «пахать», чтобы чувствовать себя значимым, — все это может привести к гипертонии.

А вот до хронической гипотонии обычно доводит стремление избегать конфликтных ситуаций и ответственности. Излишне уступчивый и мягкий человек в конце концов может потерять веру в себя и впасть в уныние. Выход — полюбить себя, научиться себя принимать и уважать.

ЖИЗНЬ НЕ САХАР

Инсулинозависимый диабет может сразить человека, который ставит перед собой недостижимые жизненные цели. Пытается все держать под контролем и сильно переживает, если люди и жизнь не оправдывают его ожиданий. Диабет как бы говорит человеку: пора научиться расслабляться и перестать контролировать все.

НЕ ПЕРЕВАРИВАЮ!

Все проблемы с пищеварением связаны с нетерпимостью к людям, не похожим на тебя, к чужим мнениям, отличающимся от твоего, к жизненным ситуациям, которые не нравятся. Ершистые и конфликтные люди все это «не переваривают». Выход — перестать мерить всех на свой аршин.

НЕЧЕМ ДЫШАТЬ

Проблемы с легкими и вообще с органами дыхания обычно возникают в кризисные моменты жизни. Когда человек не может жить полноценно — дышать полной грудью, когда у него появляется ощущение тупика, когда нечем дышать. Проявляется такое состояние кашлем. С его помощью человек как бы стремится очистить организм от ненужной слизи, накопленного раздражения. И одновременно привлечь к себе внимание: «Слышите? Мне плохо!» Как действовать? Искать выход из житейского тупика, не драматизировать ситуацию.

ПОЗЕЛЕНЕТЬ ОТ ЗЛОСТИ

От болезней печени страдают люди гордые, ранимые и обидчивые. Они не могут открыто отстаивать свои интересы, выяснять отношения и говорить все напрямую. Вместо этого обижаются, замыкаются и копят в душе обиды.

Печень — это как бы резервуар, в котором накапливается подавленный гнев. А выражения «исходить желчью» или «позеленеть от злости» объясняют общий смысл всех заболеваний печени. Лекарство в этом случае такое — почаще ставить себя на место других, не стремиться всегда быть правым, уметь защищать себя, не унижая при этом других.

ЛОМАТЬ ГОЛОВУ

От головных болей страдают люди с низкой самооценкой и завышенными требованиями к себе. Если говорить образно, человек сам себя бьет по голове, обвиняя во всех смертных грехах. Боль в лобной части головы — признак того, что человек перенапряжен, живет на пределе возможностей, словно «бьется головой об стену».

Хронические головные боли — мигрени — развиваются, когда человек не дает себе права быть самим собой. Он не понимает, что ему нужно на самом деле, и беспомощно живет словно бы в тени другого. Позвольте себе быть несовершенным и постарайтесь понять, чего на самом деле хотите от жизни.

О. В. Мишина, психолог

Обсудим?

Фиг выгонишь потом дочку с ребёнком

Моей дочери 19 лет, оканчивает колледж. Уже третий год с начала учебы живет в другом городе.

Когда уезжала учиться, я ей ясно и четко сказала, чтобы не теряла голову и лучшим другом считала презерватив, потому как становиться бабушкой в ближайшие десять лет не имею ни малейшего желания...

Почти три года дочь помнила мою установку, но потом что-то пошло не так, и она забеременела. И теперь дочь отказывается делать аборт. Говорит, что боится последствий. Я категорически заявила, что содержать ее в декрете не буду и вообще этого «счастья» с орущим младенцем в неблагоустроенной двушке мне не надо. Тем более что по факту обеспечивать ее придется не мне, а моему мужу, поскольку я не работаю. Родной отец дочери еще до беременности сказал, что дает ей деньги ровно до получения диплома. У него еще младшая дочь растет, и я прекрасно его понимаю.

Но эта дура стоит намертво. Что мне делать, ума не приложу. По закону она имеет право жить у меня, родившегося ребенка автоматически пропишут по месту ее регистрации, то есть тоже у меня, и фиг их выгонишь потом. Я просто в бешенстве! Вот как заставить эту дуру сделать аборт?

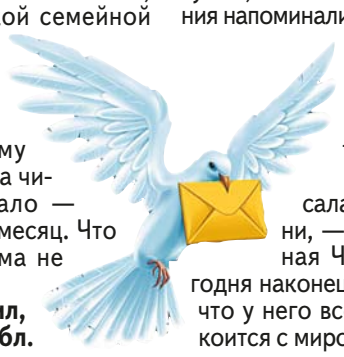
Наталья, Екатеринбург

Такой случай

«Бог подарил мне тебя, мой ангел!»

23-летняя американка Честити Паттерсон тяжело переживала смерть отца. Девушка отправляла сообщения на телефон папы, делясь своими новостями, чтобы чувствовать себя лучше.

«Пап, привет, это снова я, — написала недавно Паттерсон. — Завтрашний день будет, как всегда, тяжелым. Продолжаю сводить мать с ума, это держит ее в тонусе. А еще я боюсь выходить замуж, потому что тебя не будет рядом, чтобы сказать «Все будет хорошо». Я очень по тебе тоскую». Неожиданно на сообщение пришел ответ: «Привет, милая! Это не твой отец, но именно на мой номер приходили все твои послания. Меня зовут Брэд. В 2014 году моя дочь погибла в аварии. Твои SMS помогали мне жить дальше. Я хотел написать тебе раньше, но боялся разбить твое сердце. Ты необыкновенная девушка, спасибо тебе! Твои сообщения напоминали мне, что Бог есть и это не Его вина, что моей маленькой девочки не стало. Он подарил мне тебя, мой ангел!»



«Четыре года я писала отцу о своей жизни, — говорит потрясенная Честити. — Но сегодня наконец-то получила знак, что у него все хорошо и он покоится с миром».

Есть у моей Ксюши пунктик

В детстве мама частенько говорила, что меня, такого грязнулю, жена долго терпеть не будет. Вышло же все по-другому...

С возрастом я стал аккуратнее, старался поддерживать вокруг себя порядок. Носки на люстре не развешивал, но чашку недопитого с вечера кофе возле компьютера считал нормой.

С женой Ксюшей мы расписались через два месяца после знакомства. Никогда не думал, что бывает такая пылкая и безумная любовь. После свадьбы сняли небольшую квартирку. И супруга в нашем новом жилище сразу кинулась наводить порядок. Попросила у меня банковскую карту, пояснив, что ей нужно запастись моющими и чистящими средствами. И ушла... Через 2 часа пришло сообщение о списании 12 тысяч рублей, а через полчаса раздался звонок. Жена попросила помочь поднять покупки. В багажнике такси стояли семь полных пакетов внушительных размеров. Когда я спросил, зачем столько, жена начала рассказывать, что одно средство для плиты, другое — для кафеля, третье — для паркета... А еще для унитаза и ванны...

Через неделю стало понятно, что у моей ненаглядной есть пунктик, граничащий с фанатизмом, — это никогда не прекращающаяся уборка. Как модно сейчас говорить — 24/7. Если я предлагал сходить куда-нибудь, Ксюша всегда была занята. То у нее плита не помыта, то духовка... Так супруга проводила все свое свободное от работы время. Выходные же были временем великой генеральной уборки. Чтобы не мешаться под ногами, я уходил из дома на весь день. Супруга даже не замечала моего отсутствия. Ей было важно успеть сделать все, что наметила. Возвращаясь, я слышал: «Миша, не натопчи в коридоре, я там только что полы помыла».

В какой-то момент меня стала раздражать эта стерильность. И я вспомнил мамины слова про грязнулю. Но терпели не меня, терпел я. Не о такой семейной жизни я мечтал. Хочется ходить в кино, в гости или просто смотреть телевизор... К тому же и стоит Ксюшина чистоплотность немало — больше 10 тысяч в месяц. Что делать с женой, ума не приложу...

Михаил, Тульская обл.

Ответы на сканворд со стр. 20

		К	О	М	П	Р	О	М	И	С	С		О	М
Д				А		С		В		О	П	И	С	К	А
И				Л	О	М	Б	А	Р	Д			М	А	Т	Ч
Р				Ь		И		Н		А	Н	Д	О	Р	Р	А
Е				Б	У	Й	Н	О	В				Т	Р	О	С
К				А			А	В	А	Н	Т	Ю	Р	И	С	Т
Т	О	Д	Е	С		А		П		Р		Е				Н
О		О		К	А	Н	Д	Е	Л	Я	Б	Р				О
Р	У	С	Л	О		Ю		В	Ы	Г	О	Н				С
А		У		Т	Е	Т	Я		Ж		Г					Т
Т	Я	Г	А	Ч		А	Р	Х	И	М	Е	Д		М	А	З	Ь
				Б		У			А	М	И	Г	О		А	
				Э	К	С	П	О	Н	А	Т		Й	О	Г	А
П				М			А		Е		Р	Е	В		А	
Р				Б		С	Т	А	В	Н	И		А	У	Р	А
О	Т	Р	У	Б	И		Т		П	Р	А	Х				Л
С		О		И		Т	Р	И	О		М					Г
П	О	Д	Н	О	С		А		С	Т	О	К				Е
Е		И		Л	И	С	Т		Т	Е	Л	О				Б
К	Л	О	К	О	Т		Е	Ж	О	Н	О	К				Р
Т		Н		Г	О	Н	Г		Л	И	Т	О	С	Ф	Е	Р	А

ХОРОШАЯ ЗАРПЛАТА — ЭТО КОГДА УЖЕ НУЖНО ПОЛУЧАТЬ СЛЕДУЮЩУЮ, А ТЫ ЕЩЕ ПРЕДЫДУЩУЮ НЕ ИСТРАТИЛ.

Для красоты лица — кубики изо льда

Многие знаменитые красавицы знали о пользе льда для кожи. Екатерина II обожала ледяные процедуры по утрам. А Мерилин Монро использовала лед не только для лица, но и для тела. Почему бы и вам не попробовать?

* Календула — народное средство от прыщей и воспалений. Она налаживает работу сальных желез, очищает поры и успокаивает. Заварите календулу как чай, остудите, разлейте по формочкам и отправьте в морозилку. Протирайте лицо такими кубиками утром и вечером.

* В глубокую тарелку положите марлю, сложенную в два слоя, поставьте внутрь терку и натрите очищенный огурец. Отожмите мякоть, разлейте по формочкам и заморозьте. Огуречный сок снимает отеки под глазами, а также отлично тонизирует кожу утром. Такими кубиками можно и нужно протирать область вокруг глаз и губ.

* Летом кожа лица быстро теряет влагу. Вернуть ей упругость и свежесть поможет мятный лед. В ступке разомните стебельки и листики мяты. Добавьте такое же количество сока лимона. Перемешайте, процедите, разбавьте пополам (или, если кожа жирная, на треть) щелочной минеральной водой. Положите в формочки по небольшому листочку мяты и залейте приготовленной смесью. Протирайте кубиками льда кожу по утрам и вечерам.

P. S. Людям с куперозом перепады температуры запрещены, так как вызывают появление новых сосудистых сеточек.

ЕСЛИ ВАМ НАДОЕЛО НАСТУПАТЬ НА ГРАБЛИ — ПОПРОБУЙТЕ НА НИХ ПРЫГНУТЬ.

О лысине

■ ЛУЧШЕЕ СРЕДСТВО ДЛЯ БОРЬБЫ С СЕДИНОЙ — ЭТО ЛЫСИНА.

■ ЛЫСИНА — ЭТО НЕ ПОРОК, А СВИДЕТЕЛЬСТВО МУДРОСТИ МУЖЧИНЫ.

■ СЕДИНА ОЗНАЧАЕТ, ЧТО МУЖЧИНА МНОГОЕ ПЕРЕЖИЛ, ЛЫСИНА — ЧТО ОН МНОГОЕ ПОТЕРЯЛ.

■ ВЫ НЕ ЛЫСЫЙ, НО ЭТО УЖЕ ВИСИТ НА ВОЛОСКЕ.

В выходной день побалуйте волосы женьшенем со сливками

АйБОЛИТ

Моя свекровь всю жизнь пользуется этим рецептом для сухих волос, и ей молодые девочки завидуют! Но применять его надо так, чтобы в этот день никуда после процедуры не ходить. Почему — поймете, дочитав. Возьмите яичный желток, 1 ст. ложку жирных 20%-ных сливок, 1 чайн. ложку настойки женьшеня или родиолы розовой (настойки продаются в аптеке). Смешайте желток со сливками, хорошо разотрите, потом добавьте настойку. Перемешайте до однородной массы. Массирующими движениями втирайте смесь в корни волос. Затем равномерно распределите ее остатки по всей длине (моя косметолог сказала, что, по сути, получается маска для волос). Сверху наденьте полиэтиленовую шапочку для душа и обмотайте махровым полотенцем. Женьшеневую маску на волосах держите 2 часа, а затем сполосните без шампуня. Волосы будут немного жирноватые, на люди особо не пойдешь. На другой день волосы можно вымыть негорячей водой и шампунем для сухих волос.

И. Табачникова, Тверская обл.

Уроки стиля

Вам уже не двадцать лет?

1 Не прячьте фигуру. Длинным бесформенным свободным прямым пиджаком вы старались закрыть и живот, и бедра, и руки и... сами себя как в шкафу. Советуем подчеркнуть талию и подобрать пиджачок по фигуре.

2 Длинная юбка утяжеляет фигуру и делает ее похожей на насадку на чайник. Не ленитесь покрутиться перед зеркалом и найти свою длину.

3 Джинсы должны быть немножко внатяжку, даже если фигура уже далека от идеала, и с содержанием эластика в 2%.

4 Трикотажные вещи хороши и удобны, но беспощадны к недостаткам женской фигуры. Если не можете от него отказаться, то присмотритесь к джерси двойной плотности, чтобы он имел фактуру тканого материала.

5 Не прячьте шею в высокие воротники под горло, водолазки, шарфы-удавки... В такой одежде у вас нет шеи. Избегайте коротких, облегающих шею бус, цепочек. Они должны быть как минимум длиной до интересной ложбинки.

6 Обувь на платформе утяжеляет вас снизу. Вроде бы зрительно добавляет рост, зато ноги как копыта. Удлинить силуэт помогут продольные линии или рисунок. Никаких туфель с ремешками через и вокруг голени. Продолговатый мысок, невысокая шпилечка.

7 Долой брошку с груди! Она должна застегивать что-то, чтобы держалось вместе. Скажите, где вы носите брошку, и я скажу, сколько вам лет. Застегните ею кардиган, зацепите красиво шарфик или модный сейчас зимний хомут.

Чем вы взрослее, тем легче должна быть оправа очков.

8 Не ходите за обновками одна. Если есть тот, кто любит вас и готов говорить правду в лицо, берите его с собой. И желательно, чтобы этот человек был нейтрального возраста, а не недозрелая внучка.

9 Под массивной темной оправой очков не удастся скрыть морщинки и мешки под глазами. Наоборот, такая оправа подчеркивает недостатки, да еще иногда с увеличительным эффектом. А вот яркая оправа, чуть затененные розоватым или дымчатым хамелеоны-стекла оттенят ваши глаза и отвлекут внимание от того, что под стеклами не в полном порядке.

М. К. Листова, стилист

Обойдёмся без операции — Для вас, мадам

Как сделать грудь больше

По статистике, 70% женщин хотели бы иметь более пышную грудь. Почему бы нет? Тем более что для этого совершенно необязательно обращаться к пластической хирургии.

КОРСЕТ И ДЛЯ ГРУДИ, И ДЛЯ ТАЛИИ

Указания, как шнуровать лиф, можно найти еще в письменных источниках XII века. К концу XIII века женскую талию охватывал широкий пояс-бандо, приподнимавший грудь. К XVIII веку были сделаны первые попытки расширить форму юбки, чтобы еще больше подчеркнуть талию и грудь. Правда, женщины страдали от чрезмерных утяжек: у них искривлялись ребра, страдали печень, кишечник и диафрагма. Поэтому, в конце концов, мода на строгие корсеты прошла. Современные корсеты уже не походят на орудие пыток. Они просто подчеркивают талию и приподнимают грудь. Что, собственно, и требуется!

НАКЛАДКИ ДЛЯ ОБЪЕМА

Девичьи ухищрения подложить в бюстгальтер что-то наподобие комка ваты легкая промышленность привела в цивилизованный вид. Поищите бюстгальтеры с нижними накладками. Их нужно покупать на 2-3 размера больше собственного. Миниатюрные грудки уютно устраиваются на подушечке из поролона. И, выглядывая почти целиком, демонстрируют аппетитные «яблочки»! Обладательниц маленьких бюстов могут спасти бюстгальтеры из плотного поролона. Форму такие лифчики держат, если внутри заполнены наполовину.

АНЖЕЛИКА — МАРКИЗА ЧАШЕЧЕК

Модель с очень открытой сверху чашечкой назвали «анжелика», потому что в таких бюстгальтерах щеголяла французская актриса Мишель Мерсье в роли маркизы ангелов. Конструкция представляет собой почти горизонтальную полоску. Бретельки широко расставлены и располагаются у наружного края чашки. Эта модель создана, чтобы максимально поддерживать грудь снизу благодаря косточкам. Часто, чтобы грудь казалась еще больше, нижняя часть чашки уплотнена и снабжена вкладышами. Но такая модель сделает визуально более аппетитной грудь лишь среднего размера. Слишком маленькая не заполняет собой всю чашку и поэтому покажется меньше.

ЛАПША из писем читателей

Мне, чтобы похудеть, нужно ходить в тренажерный зал. Тренироваться при этом не обязательно. Просто хотя бы не жрать эти два часа.

Ирина, Екатеринбург

***

Начала худеть. Вчера утром чуть не потеряла сознание и смеялась: десять лишних килограммов и голодный обморок — ну никак не совместимы. Поэтому сказала своему организму, чтобы не придуривался, жрал, что дают, и не делал мне нервы. А то на японскую диету посажу.

Эльмира, Башкортостан

***

Любая женщина хочет новое платье. Но еще больше хочет влезть в старое.

Ирина, Волгоград

Как мыть овощи и фрукты

Готовьте перекись, лимон и соду

Чтобы смыть грязь и пыль с овощей, фруктов и ягод, достаточно сполоснуть их под струей проточной воды. Но вот если на продукте присутствуют вредные микроорганизмы, пестициды, воск, парафин, простой водой не обойтись.

Никакой химии

Категорически запрещено использовать для фруктов-овощей средство для мытья посуды или обычное мыло. Их химические компоненты никогда до конца не выполаскиваются, могут попасть в организм и вызвать отравление. Какими же средствами пользоваться?

*** Лимонный сок + сода.** Для «чистящего средства» смешайте в стакане воды ложку соды и ложку лимонного сока. Вылейте раствор в чистую бутылку с распылителем. Обработайте плоды, подождите 2-3 минуты и ополосните. Храните средство в холодильнике.

*** Уксус.** Разбавьте его наполам водой. Вымойте в растворе плоды и сполосните под струей воды из-под крана. Такое средство поможет удалить воск и обеззаразить.

*** Соль.** На 1 л воды — 4 ст. ложки обычной соли.

*** Перекись водорода.** С ее помощью вы не только все очистите, но и обеззаразите. Используется средство просто: на литр воды — 1 ст. ложка препарата.

Каждому овощу — своя обработка

*** Белокочанная капуста.** Удалите 2-3 слоя листьев (до чистых и свежих), а после вырежьте кочерыжку. Это лет 20-25 назад дети считали капустные кочерыжки лакомством и ждали, пока мама начнет «разделывать» капусту. Сегодня кочерыжка — однозначный источник нитратов (именно в ней они и собираются).

*** Цветная капуста.** На этом овоще зачистите ножом (овощной теркой) все потемневшие участки. Потом разберите на соцветия и опустите на 10 минут в подсоленную воду, чтобы все червячки, которые обожают цветную капусту, всплыли на поверхность.

*** Кольраби.** Ее сполосните и освободите от кожицы.

*** Артишоки.** Срежьте стебель, удалите все поврежденные листья и промойте в проточной воде, откладывая для приготовления обеда корзинки и основания артишоковых листьев (остальное не едят).

*** Корнеплоды** (хрен, редиска, морковь, картофель, свекла...). Замочите в теплой воде, счистите землю щеткой. После промойте в теплой и холодной воде и снимите кожуру.

*** Кукуруза.** Сначала снимите листья, а потом промойте под краном.

*** Огурцы и помидоры** (а также стручковые овощи, баклажаны, перцы и патиссоны). Ненадолго замочите в холодной воде (если есть подозрение на нитраты — можно в подсоленной), потом промойте под краном.

*** Спаржа.** Ее обычно чистят в широкой миске острым ножом, начиная от головки овоща и по его основанию. Сразу после чистки тщательно промойте под краном.

Как и чем мыть фрукты

* Дыни и арбузы, тыквы и кабачки мойте одним из средств, о которых говорилось выше, в ванной (или раковине) со щеткой.

* Гранаты, груши с яблоками, абрикосы с персиками и сливы ненадолго замочите в холодной воде и после промойте под краном.

* Виноград положите под водопроводный душ в миске или дуршлаге и, разделяя на гроздья, промывайте.

* Ягоды, как и виноград, сложите в дуршлаг в 1 слой (не наваливайте большой кучей!) и оставьте под «душем» на 4-5 минут. Если есть сомнения в чистоте ягод (например, клубника с землей на кожице или слишком липкая черешня), то дуршлаг с ними опустите в горячую воду, потом в очень холодную, потом снова в горячую и снова в холодную. Этого будет достаточно.

* Цитрусовые обычно продаются блестящими от воска и других веществ. И даже после мытья остаются немного липкими. Поэтому сначала ошпарьте их кипятком, а уже потом сполосните под краном.

* Что касается ананасов, их моют вместе с листьями под краном холодной водой. Далее дают обсохнуть.

* Для сухофруктов обязательно замачивание. Но сначала — душ кипятком.

Грязная зелень — русская рулетка

По мнению паразитологов, опасной может быть любая зелень. Даже та, что выращена на собственной грядке. Некачественно промытая зелень — это как русская рулетка. Может, повезет, а может, и нет. Поэтому лучше не рисковать. Для начала удалите корни, нижнюю часть стеблей (в них накапливаются нитраты) и подгнившие части. После тщательно смойте видимую грязь под краном и замочите зелень в соленой воде (на 1 л воды — 1 ст. ложка соли) на 15 минут. Вся грязь осядет на дне посуды. Не сливая воду, аккуратно переложите зелень в дуршлаг, снова сполосните. И только потом нарезайте в салат.

Запах лука отпугнёт кошек

Если на ваш дачный участок повадилась соседская кошка, рассыпьте нарезанный лук по двору или саду, и усатый зверь перестанет приходить в гости. Запах лука также не нравится собакам, енотам и бурундукам. А если водой с луком опрыскаете растения, отпугнете от них вредителей.

Марина, Тульская обл.

Удобные коробочки в дальнюю дорогу

Мы с семьей очень любим путешествовать, ходить в походы, ездить на рыбалку. Конечно, обязательно берем с собой поесть и попить. Наша любимая семейная дорожная еда — вареные яйца. Ну а к ним просто необходима соль. Раньше насыпала ее в кулек из фольги или спичечный коробок, но очень неудобно пользоваться. Потом просто положила солонку в дорожную сумку — много соли просыпалось. И вот придумала насыпать соль в коробочки с крышкой-защелкой от драже «Тик-так». Очень удобно. Точно так же поступаю с молотым перцем.

Наталья, Смоленская обл.

Мягкость полотенцам вернёт соль

Махровые полотенца со временем после стирки становятся жесткими. Вернуть им прежнюю мягкость поможет обычная соль. Замочите полотенца на несколько часов в солевом растворе (на 1 л воды — 2-3 ст. ложки соли). После хорошо прополощите. Можно добавить соль во время стирки вместе с моющим средством.

Кира, Орел

ЭТИКЕТКИ
БРОШЮРЫ
БУКЛЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
ГАЗЕТЫ
ТИПОГРАФИЯ
НЕМЕЦКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
БЕЗУПРЕЧНОЕ КАЧЕСТВО
БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА
kiptip26 kiptip.ru
zakaz@kiptip.ru
24-40-34, 24-36-41

Коллегия руководителей
И волки сыты, и овцы целы

1
Канонада
Тяжелый металл
Типичный русский
Гидрокарбонат натрия в быту
«Обозрение» у врача
Пряная смесь из Индии
«Безвопросный» человек
Подробность, деталь, мелочь
Ляп в тетради
Соревнование
Ссудная лавка
Мотивчик себе под нос
Гордый несдающийся крейсер
Европейское княжество
1
Стальной канат
«Бамбук» российской эстрады
Рисковый парень
Шотландский виски
Орлова в «Веселых» ребятах
«Бросай курить, вставай на...»
Творческая тусовка

2
Балет Аллы Духовой
Время для увлечений
Ветвистый подсвечник
Мебельный этаж
Колея Оки
Донна Роза для Чарли
Место, где пасется скот
Финт войсками
Актриса по имени Марлен
Вязкое снадобье
2

3
Сухопутный буксир
Невский в Санкт-Петербурге
Математик из ванны
Тупик для гросс-мейстера
Мачо как друг
3
Может «прилипнуть» к коже
4
Недотрога в музее
Мастер ведения боя
Иуда как ученик
Доход комбайнера
Биополе
Спутница геометрии
«Занавески» на петлях
Слезопускание в три ручья
«Шестирукий» ансамбль
Бренные останки

4
Добавка к корму
Имя Раскольникова
Спец по флоре и фауне
Маки-яжные «синяки»
Мадам Шанель
Фильтр для муки
Дождевая труба
Атрибут официанта
Единица измерения шифера
Объект массажа
Колючий детеныш
Звук кипения воды
Тарелка, гудящая басом
Твердая оболочка Земли

Удивительное племя — пирахи

Они о будущем не беспокоятся и прошлого не помнят

В джунглях Амазонки живет племя, состоящее всего из 400 человек. Эти люди не спят и не знают стресса. Пирахи уверены, что они — самые счастливые на земле, а у всех остальных голова набекрень. Пирахи не знают богатства, зависти, дня и ночи, отказываются верить в бога.

Сон — это короткая смерть

Пирахи уверены, что спать вредно, ведь сон ослабляет человека и является короткой смертью. Однажды уснувший может проснуться другим человеком, поэтому злоупотреблять сном не стоит. А еще во сне может ужалить змея...

Ночью пирахи занимаются своими делами. Вместо полноценного сна они несколько раз в день дремлют по 20-30 минут. Из-за таких особенностей жизни племя не знает календаря, ночи, утра, дня. У индейцев нет прошлого и будущего, они просто живут одним днем. Их жизненный опыт ограничивается опытом самого старого члена племени. Они не знают предков, мифов прошлого, власти вождя, шаманов...

Матери не знают, сколько у них детей

Уникален и язык пирахов, в котором три гласных и семь согласных звуков. В нем нет местоимений «я», «ты», «они», понятия «право» и «лево», каких-либо сложных предложений. Пирахи не воспринимают слово «один». Из счета у них есть свой аналог понятий «несколько» и «много». Матери не знают точно, сколько у них детей, но помнят их по именам и лицам. Из цветов есть только два оттенка — «светлый» и «темный». Но каждый из племени знает сотни растений и животных и помнит их свойства.

Ни стыда, ни обиды

Пирахи не накапливают пищу. На охоту идут, только если проголодались. Туземцы уверены, что много есть так же вредно, как и много спать. Большая часть вещей племени общая, из личного — только оружие и одежда.

Сами пирахи называют себя «прямые», а все, кто окружают их племя, — «кривоголовые». Степеней родства у них всего три: «родитель», «ребенок» и «брат/сестра». Сексуальная связь запрещается только среди этих людей. Поощряется у пирахов и секс с представителями соседних племен. Этот народ не знает, что такое стыд, вина или обида. Все события они воспринимают как должное.

Самые счастливые

В 1977 году к индейцам отправился миссионер Дэниел Эверетт. С собой он привез семью. Добрый американец быстро подружился с аборигенами, но сеять христианство в их сердца оказалось невозможно. Пирахи спрашивали, видел ли «белый человек» своего Христа и как его прибивали к кресту? Если нет, то о чем он говорит и как он может знать, что в Библии написана правда? А каждый пирах знает, где джунгли, и слышит в них тысячи духов.

> ВЫ НЕ ВСТРЕТИТЕ У ПИРАХА СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ, ПСИХИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ, НЕ СТОЛКНЕТЕСЬ ТАМ С САМОУБИЙСТВОМ.

Простые выводы и доводы индейцев заставили Дэниела самому задать себе вечные вопросы. Несмотря на 25 лет миссионерства, после общения с пирахами Эверетт стал атеистом и ученым-лингвистом, который посвятил оставшуюся жизнь изучению племени. Он писал, что у пирахов нет предрассудков, лицемерия и они самые свободные на земле люди. У них нет никакой фальшивой вежливости и слов «спасибо», «извините» или «пожалуйста». Индейцы всегда рады друг друга видеть. Невозможно представить, чтобы пирах украл или убил другого человека. Эверетт вспоминал: «Вы не встретите у пираха синдром хронической усталости. Вы не столкнетесь здесь с самоубийством... Я никогда не видел у них ничего, хотя бы отдаленно напоминающего психические расстройства, которые мы связываем с депрессией или меланхолией. Они просто живут сегодняшним днем, и они счастливы. Они поют по ночам. Это просто феноменальная степень удовлетворенности — без психотропных препаратов и антидепрессантов».

Одежда — единственное благо цивилизации, которое пирахи неохотно, но приняли. В подарок они готовы брать только мелкие предметы — мачете, посуду, нитки, крючки. Индейцы счастливы, потому что не беспокоятся о будущем и не помнят прошлого.

Ответы на кроссворд со стр. 22

По горизонтали: 2.Арбитр. 5.Эконом. 9.Разум. 10.Адлер. 11.Флис. 12.Шота. 14.Верх. 15.Сусло. 17.Иоанн. 18.Газопровод. 20.Аммиак. 23.Разряд. 25.Рундук. 26.Сырье. 27.Амеба. 30.Латынь. 31.Поступок. 34.Лифтер. 35.Виноград. 38.Лабрадор. 41.Опоссум. 42.Грузило. 43.Дойл. 45.Трак. 50.Грива. 51.Гнездо. 54.Заноза. 55.Клешня. 56.Катунь. 58.Мурза. 60.Макс. 61.Отто. 62.Копи. 63.Дворня. 64.Мрак. 65.Апсо. 67.Сноп. 69.Лобио. 70.Столик. 72.Хижина. 73.Иерарх. 74.Защита. 76.Липа. 78.Дзот. 80.Шкаф. 82.Ресница. 84.Терраса. 85.Осушение. 87.«Крайслер». 90.Тритон. 91.Василиск. 95.Лекало. 96.Пасть. 97.Ранец. 98.Тамбов. 99.Сухарь. 102.Изотоп. 105.Скворечник. 107.Алмаз. 108.Мерка. 109.Бром. 110.Шарф. 112.Трон. 113.Ницше. 114.Иврит. 115.Графит. 116.Левкой.

По вертикали: 1.Вакуум. 2.Амфора. 3.«Боинг». 4.Рюш. 5.Эра. 6.Наезд. 7.Махина. 8.Темная. 13.Оппонент. 16.Авокадо. 19.Зарево. 21.Молотов. 22.Крыльцо. 23.Рыбалка. 24.Реактор. 28.Альфред. 29.Припуск. 32.Содом. 33.Полог. 36.Идол. 37.Гусляр. 39.Разлад. 40.Осот. 44.Отдача. 46.Аманат. 47.Заунывность. 48.Знаменатель. 49.Поисковик. 50.Гак. 52.«Ока». 53.Чебоксары. 57.Авизо. 59.Зомби. 66.Приказ. 68.Отрава. 69.Лаз. 71.«Киа». 75.Аканье. 77.Покрой. 78.Диаметр. 79.Трус. 80.Шале. 81.Фетисов. 83.Аверс. 84.Такси. 85.Олигарх. 86.Шинкарь. 88.Сальери. 89.Реагент. 92.Альтов. 93.Иномарка. 94.Сервант. 100.Уиллис. 101.Разбег. 103.Зимний. 104.Отклик. 105.Стопа. 106.Коряк. 110.Шут. 111.Фол.

Цифры и факты

- УЛИТКА МОЖЕТ СПАТЬ ТРИ ГОДА ПОДРЯД.
- КРЫСЫ МОГУТ СМЕЯТЬСЯ, ЕСЛИ ИХ ПОЩЕКОТАТЬ.
- КОГДА ОБЕЗЬЯНЫ-ПАУКИ ВСТРЕЧАЮТСЯ, ТО ОНИ ОБНИМАЮТ ДРУГ ДРУГА.
- БАБОЧКИ ПРОБУЮТ ПИЩУ НОГАМИ, ТАК КАК ИМЕННО ТАМ У НИХ НАХОДЯТСЯ РЕЦЕПТОРЫ ВКУСА.
- КРОТ ЗА НОЧЬ МОЖЕТ ВЫРЫТЬ ТОННЕЛЬ ДЛИНОЙ ДО 300 М.

В небе парил лик

Такой случай

В Белоруссии, в деревне Якубовцы, местным жителям явилась Богоматерь, точно такая, как ее изображают на иконах.

Тем вечером Алина Антоновна Кузмич заметила какой-то яркий свет с улицы и насторожилась: а вдруг пожар? Выглянула в окно и ахнула! Над деревом в небе парила женщина в ярком сиянии. Когда пригляделась, поняла, что это Богоматерь, точно такая, как ее изображают на иконах. Алина Антоновна решила позвать мужа, чтобы и он увидел чудо, а то не поверит еще.

Ян Янович прибежал на крик жены и увидел ту же картину: Богоматерь стояла в центре свечения в короне и красивой просторной одежде, которая развевалась на ветру. По словам супругов, свечение было такое же яркое, как сварка, только желтое, и во все стороны отходили лучи. Длилось все минут пятнадцать, потом всполохи света в небе потускнели и исчезли.

Супруги Кузмич — верующие люди. Алина Антоновна говорит, что Богоматерь — заступница их семьи, всегда откликается на молитвы и не оставляет в бедах, всегда помогает...

Ян Янович на следующий день и еще несколько дней подряд ходил и осматривал это место, но никаких ожогов или чего-то необычного не увидел.

Ей-богу, правда!

Семена проросли через 2000 лет

Израильским ученым удалось вырастить вымершие виды финиковых пальм из семян, которым больше 2000 лет. Из сотен найденных семян ученые отобрали 34 косточки, которые показались им самыми жизнеспособными. В итоге удалось вырастить шесть деревьев. Косточки древних фиников больше по размерам, чем современные. Поэтому и деревья, скорее всего, будут больше.

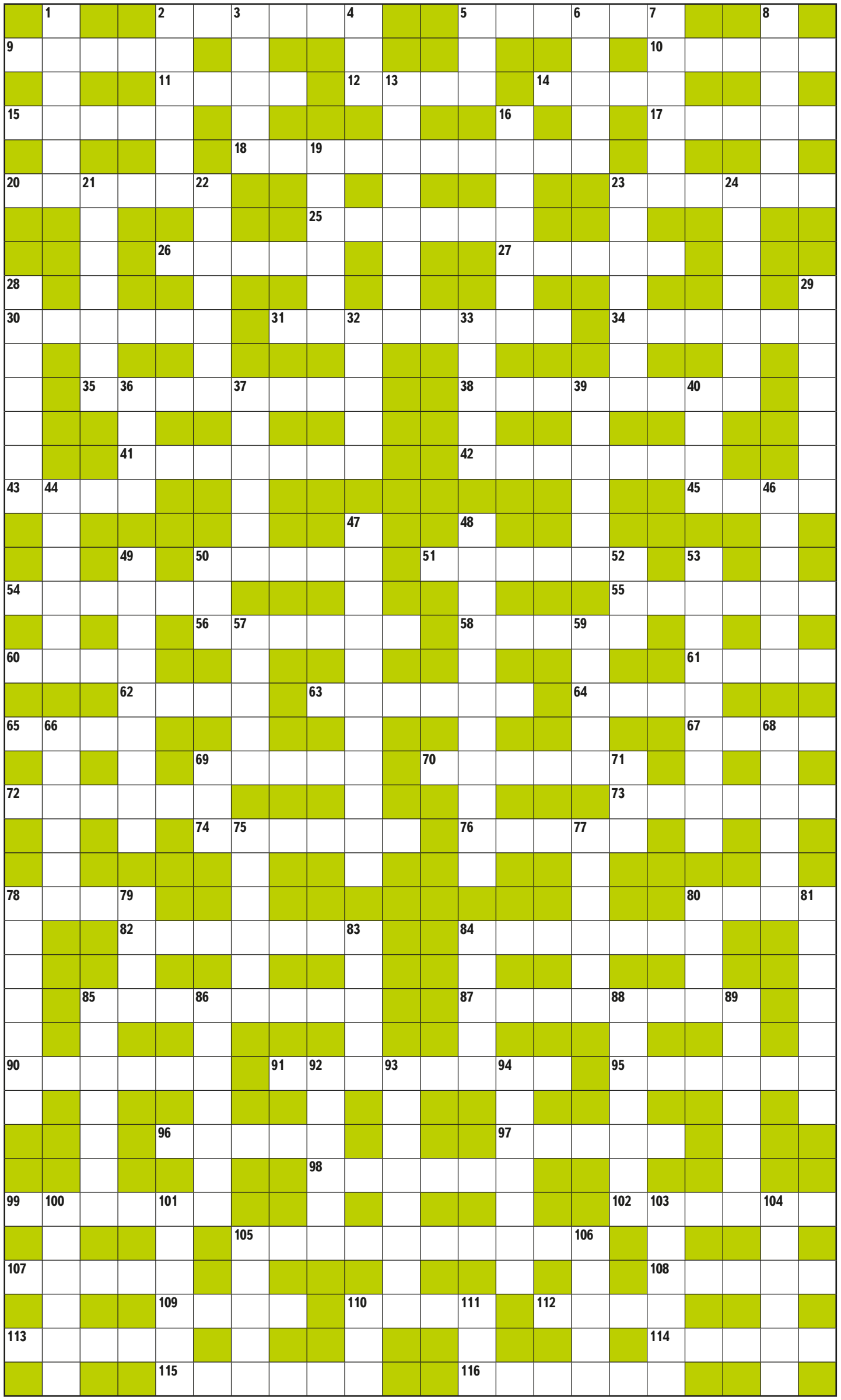
Не два, не три сорта, а целых три тысячи...

Большинство россиян привыкло иметь дело лишь с несколькими сортами картофеля, которые можно условно разделить на два основных типа — белый и красный. А вот в Перу существует более 3 тысяч сортов. Там картофель считается культурным наследием и национальной гордостью.

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.** Третейский судья. **5.** Завхоз в старину. **9.** Антипод чувства. **10.** Аэропорт в Сочи. **11.** Синтетическая ткань. **12.** Грузинский поэт… Руставели. **14.** Крыша дома по отношению к фундаменту. **15.** Закваска для пива и кваса. **17.** Креститель Христа. **18.** Магистраль с голубым топливом. **20.** «Нашатырный» газ. **23.** Уровень мастерства токаря. **25.** Большой ларь в кубрике. **26.** Даже еще не полуфабрикат. **27.** Бесформенное одноклеточное. **30.** Язык медиков. **31.** Решительное действие. **34.** Работник при подъемнике. **35.** Гроздь вкусных ягод. **38.** Пес-поводырь. **41.** Сумчатое млекопитающее. **42.** Свинец на леске удочки. **43.** Литературный отец Шерлока Холмса. **45.** Звено стальной гусеницы. **50.** Космы савраски. **51.** Домашний очаг птицы. **54.** Щепка под кожей. **55.** Крабья конечность. **56.** Приток Оби. **58.** Тюркский принц. **60.** «Безумный…» (к/ф). **61.** Имя «Железного канцлера». **62.** Рудники царя Соломона. **63.** Обслуга помещика. **64.** Покрытие тайны. **65.** Лхасская собачка. **67.** Связка колосьев. **69.** Тушеная фасоль с хмели-сунели. **70.** Ресторанная бронь. **72.** Домик дяди Тома. **73.** Высшее духовное лицо. **74.** Функция адвоката в суде. **76.** Балетная семья России. **78.** Огневая точка. **80.** Шифоньер, гардероб, буфет. **82.** Упавший с века волосок. **84.** Ровная площадка на склоне. **85.** Работа мелиоратора. **87.** Американская автомобилестроительная компания. **90.** Земноводное из террариума. **91.** Змей, разящий взглядом. **95.** «Криволинейка» закройщика. **96.** Клыкастый рот зверя. **97.** Вещмешок школяра. **98.** «Мальчик хочет в…» (песен.). **99.** Зачерствевший хлеб. **102.** Нестандартный атом. **105.** Рукотворное жилище для птах. **107.** Дорогущий камешек из Якутии. **108.** Снятый параметр. **109.** Красно-бурый галоген. **110.** И кашне, и палантин. **112.** Главный стул во дворце. **113.** Философ Фридрих. **114.** Официальный язык Израиля. **115.** Карандашная «начинка». **116.** Ночная фиалка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Безвоздушное пространство. **2.** Античная ваза. **3.** Лайнер США. **4.** Сборчатая отделка на платье. **5.** Значимый исторический период. **6.** Движение кинокамеры. **7.** Громоздкий предмет. **8.** Карцер встарь. **13.** Противник в споре. **16.** Плодовая культура семейства лавровых. **19.** Алое сияние заката. **21.** Заключил пакт с Риббентропом. **22.** Ступеньки под козырьком перед входом в избушку. **23.** Хобби с удочкой. **24.** Сердце атомной электростанции. **28.** И Шнитке, и Хичкок. **29.** Запас на шов при раскрое. **32.** Развратный библейский город. **33.** Занавеска над колыбелькой. **36.** Кумир язычника. **37.** Садко как музыкант. **39.** Непорядок в отношениях. **40.** Колючий сорняк. **44.** Польза от усилий. **46.** Заложник (устар.). **47.** Тоскливые мотивы в песне ветра. **48.** Нижняя часть дроби. **49.** Геолог согласно основной задаче. **50.** Излишек на версту-другую. **52.** Поилица Каширы. **53.** Столица Чувашии. **57.** Извещение о деньгах. **59.** Мертвец, пугающий людей. **66.** Волеизъявление начальства. **68.** «Угощение» для надоедливых крыс. **69.** Узкий вход в пещеру. **71.** Легковушка из Кореи. **75.** «Говор» москвичей. **77.** Фасон иначе. **78.** «Толщина» круга. **79.** Парень робкого десятка. **80.** Дача в Альпах. **81.** Легенда советского хоккея. **83.** Лицо медали. **84.** Зеленоглазое в песне Боярского. **85.** Ходорковский или Абрамович. **86.** Содержатель кабака на Украине. **88.** Неудачливый современник Моцарта. **89.** Участник процесса, происходящего в колбе. **92.** Писатель-сатирик Семен… **93.** Всякая машина, не в России сделанная. **94.** Мебель под посуду. **100.** Брюс — крепкий орешек. **101.** Набирание скорости до прыжка. **103.** Дворец от Растрелли в Питере. **104.** Реакция на публикацию. **105.** Нижняя часть ноги. **106.** Коренной житель Камчатки. **110.** Правдоруб на службе у короля. **111.** Нарушение в баскетболе.



Гийом Дюпюитрен (1777-1835), выдающийся хирург, анатом, учёный. Он первым начал проводить операции на головном мозге

Казалось, Дюпюитрен удостоен всех званий: он и профессор хирургии Парижского медицинского факультета, и лейб-хирург Людовика XVIII, и член Национальной медицинской академии и Парижской академии наук. А сколько он сделал для хирургической науки! По мнению Склифосовского, он был «лучший представитель медицинских знаний своего времени».

В медицину попал против своей воли

Блестящей карьерой врача Гийом Дюпюитрен обязан своему отцу, который направил сына против его воли не в армию, а в медико-хирургическую школу в Лиможе. Сразу после нее Дюпюитрен вернулся в Париж и поступил в один из самых авторитетных университетов мира — в Сорбонну. Учась в университете, Гийом Дюпюитрен одновременно посещал другие медицинские курсы при уважаемых заведениях. В одном из них, Эколь де Санте («Школа здоровья»), он получил первую свою медицинскую должность — помощника профессора анатомии, или прозектора. К моменту окончания университета (юноше тогда было 20 лет) имя Дюпюитрена уже было известным в медицинских кругах. Вскоре молодого врача назначили руководителем анатомических исследований. А в 24 года он написал свою первую монографию по патологической анатомии.

Через год Дюпюитрен получил звание хирурга в госпитале Отель-Дьё, возглавить который ему предложили в 1815 году и в котором он проработал двадцать лет.

В Отель-Дьё редко кто поправлялся

Отель-Дье («обитель Бога») — старейшая больница Парижа, основанная в VII веке. Во времена Дюпюитрена все психические больные Парижа были обязаны пройти лечение в этом заведении. При этом больница находилась в ужасном состоянии. В каждой из двух палат (женской и мужской) на 42 пациента приходилось всего 6 широких кроватей и 8 меньших размеров. На каждой большой кровати размещали по 3-4 пациента. Естественно, что в таких условиях больные перевозбуждались, наносили друг другу увечья. А разнимать их приходилось двум служителям при помощи палок.

Методы лечения соответствовали состоянию медицины того времени. Больным делали кровопускание, давали слабительные, мушки, наркотики и, конечно, знаменитую чемерицу (сильно действующее ядовитое растение, из него делали снадобье от ревматизма, невралгии и артрита), которой пользовались еще в Древней Греции.

Кроме того, применялись насильственные холодные ванны и души. Нетрудно представить, как можно было обслуживать всего двумя ваннами 84 человека. После 1-2 месяцев такого изнуряющего режима большинство больных полностью теряли силы как физические, так и душевные. В остальных отделениях больницы положение пациентов было еще плачевнее. Там царила антисанитария. Персонал заходил в палаты, держа у носа носовые платки, чтобы не вдыхать затхлый из-за отсутствия вентиляции воздух.

ДУШЕВНОБОЛЬНЫМ ВО ВРЕМЕНА ДЮПЮИТРЕНА ДЕЛАЛИ КРОВОПУСКАНИЕ, ДАВАЛИ СЛАБИТЕЛЬНЫЕ, НАРКОТИКИ И ЧЕМЕРИЦУ — СИЛЬНО ДЕЙСТВУЮЩЕЕ ЯДОВИТОЕ РАСТЕНИЕ.

Всего в больнице имелось 1220 кроватей. Причем на каждой из них помещалось 4-6 человек. Привилегированных одиночных кроватей было 486. Кроме того, в некоторых палатах больные лежали на невероятно грязных соломенных тюфяках или подстилках. Неудивительно, что в этой обстановке редко кто поправлялся после хирургических операций.

Самый богатый врач в истории

Под руководством Гийома Дюпюитрена старейшая больница Парижа Отель-Дьё превратилась в лучшую процветающую больницу Европы и образец прогрессивной медицинской науки.

В расцвете карьеры Дюпюитрен принимал по 10 тысяч больных в год. При 12-часовом рабочем дне это дает по полчаса на одного пациента. Так благодаря своей работоспособности и таланту Дюпюитрен стал самым богатым врачом в истории. Однажды он предложил миллион франков свергнутому и нуждающемуся в деньгах королю Карлу X, который, однако, отказался от предложения. Кстати, именно Карл X назначил Дюпюитрена первым хирургом Франции после того, как тот успешно прооперировал его по поводу катаракты. На деньги Дюпюитрена (он завещал Сорбонне 200 тыс. франков) была основана кафедра патологической анатомии при Парижском университете и открыт музей анатомии, который носит имя Дюпюитрена. Врач не был обделен милостью власть имущих. Людовик XVIII, например, пожаловал ему титул барона и назначил своим придворным врачом — лейб-медиком.

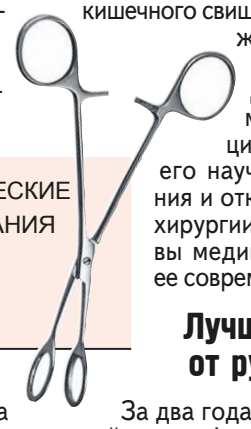
Параллельно с работой в больнице Дюпюитрен возглавлял кафедру оперативной хирургии медицинского факультета Сорбонны. Записи его лекций, как и научные исследования, систематизировали, сохранили и опубликовали верные ученики. При жизни Дюпюитрен издал «Лекции по клинической хирургии» в 4-х томах, ставшие бесценным пособием для его коллег-современников. В этих лекциях давалось подробное описание дня хирурга с мельчайшими и важными подробностями.

Его день изобиловал самыми разнообразными занятиями — от приема пациентов с травмами до оценки результатов вскрытия и патолого-анатомических наблюдений. Из-за такой широкой специализации в записях Дюпюитрена встречались и описания травматических случаев, и операций по поводу гинекологии, и записи о лечении желудочно-кишечных заболеваний.

Дюпюитрен считал, что хороший хирург непременно должен быть первопроходцем и пробовать новое вопреки изученному. Он призывал не бояться сложных положений и двигаться вперед на свой страх и риск.

Первый среди хирургов, последний среди людей

Гийом Дюпюитрен был мрачным, беспощадным, презрительным и надменным человеком, недружелюбным по отношению к коллегам и студентам. «Первый среди хирургов, последний среди людей» — так отзывались о нем сослуживцы. Коллеги Дюпюитрена называли его «диким животным на Сене». Заняв должность в Отель-Дьё, Дюпюитрен почти сразу же начал конфликтовать с руководством госпиталя. Длившаяся несколько лет борьба между ними закончилась тем, что Дюпюитрен стал руководителем клиники.



ДЮПЮИТРЕН СОЗДАЛ ХИРУРГИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ: ДЛЯ РАЗДАВЛИВАНИЯ ШПОРЫ, ЭЛАСТИЧНЫЙ ЗАЖИМ ДЛЯ КИШКИ. ИХ ПРИМЕНЯЮТ В МЕДИЦИНЕ ДО СИХ ПОР.

Работа знаменитого хирурга начиналась с обхода больных в 7 утра. Потом проводился тщательный разбор трудных клинических случаев со студентами и коллегами. Профессор с головой был погружен в работу. Днем были многочисленные операции и консультации, а в завершение он писал заключение по каждому пациенту.

У него была прекрасная способность доходчиво излагать материал и при этом крайняя нетерпимость к малейшей слабости студентов. Несмотря на это, ученики дали ему прозвище Лектор Очарование.

О вкладе Дюпюитрена в медицину

Дюпюитрен был в числе первых хирургов, решившихся прикоснуться к мозгу. Он успешно дренировал абсцесс головного мозга с помощью трепанации.

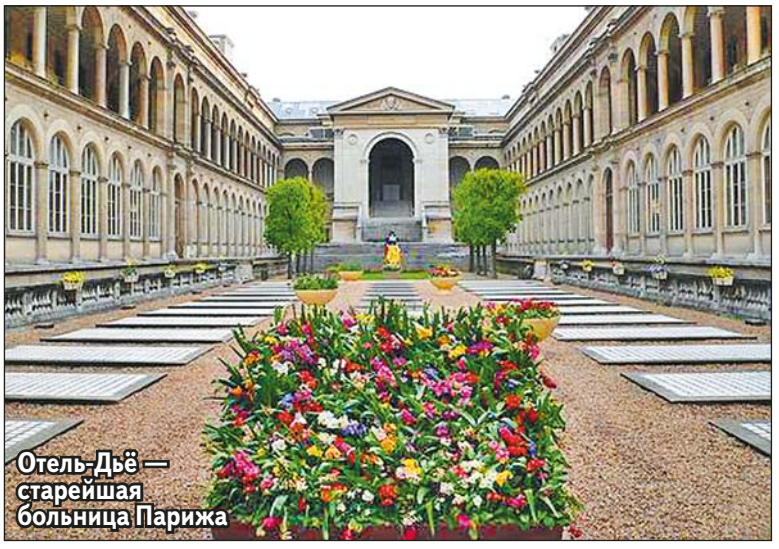
Одним из первых Дюпюитрен разработал методику вправления застарелых вывихов. Разработал получившие широкую известность операции: резекцию нижней челюсти, подкожную перерезку грудино-ключично-сосковой мышцы, перевязку подвздошной и подключичной артерий. А также операцию продольного рассечения вросшего ногтя на две половины с последующим удалением каждой половины и операцию при аплазии влагалища.

Ученый предложил способы закрытия наружного калового свища (способ Дюпюитрена) и формирования искусственного заднего прохода. Провел новую на тот момент классификацию ожогов, различая 6 степеней повреждения тканей. Дюпюитрен создал хирургические инструменты: для раздавливания шпоры при закрытии наружного кишечного свища, эластичный зажим для кишки.

Изобретения Дюпюитрена применяются в медицине до сих пор, а его научные исследования и открытия в области хирургии заложили основы медицинской науки в ее современном виде.

Лучше умереть от руки Бога...

За два года до смерти великий хирург Франции перенес инсульт, уволился из больницы и больше уже не мог практиковать. В 1835 году Дюпюитрена поразила эмпиема плевры — гнойное заболевание легких. Когда 8 февраля 1835 года Дюпюитрен лежал на смертном одре, собравшиеся вокруг друзья предложили ему операцию прокола грудной клетки, чтобы выпустить гной. «Великий хирург Франции, хирург, решившийся впервые вонзить нож в мозг живому человеку для извлечения из него гноя, — писал Н.В. Склифосовский, — этот лучший представитель медицинских знаний своего времени с грустной улыбкой ответил: «Я скорее предпочту умереть от руки Бога, чем от руки врача». Позже смерть Дюпюитрена назвали легкомысленной и недостойной.



Отель-Дьё — старейшая больница Парижа

Гороскоп с 30 июня по 13 июля

Начинайте утро с потягушек

ОВЕН Что вам мешает находить маленький кусочек счастья в мелочах, например, в любимой песне или фильме? Правильно, ничего! Из этих маленьких «осколков» радости можно составить картину счастливой жизни... О здоровье. Не забывайте о свекле. Сейчас она буквально напичкана витаминами. Блюда из свеклы избавят от запоров, выведут лишнюю жидкость, а значит, разгрузят сердце и почки.

Диета не слишком связана с тем, что ты ешь. Она заключается в том, что ты не ешь.

ТЕЛЕЦ Прекрасное время! В ближайшие две недели звезды обещают отличное настроение и прилив сил. Любые болезни обойдут стороной. Так что пользуйтесь моментом и наслаждайтесь жизнью. О здоровье. Осторожнее с огурцами: возможны изжога, отрыжка, урчание, а то и спазмы кишечника. Ни в коем случае не запивайте их холодной водой, лимонадом или молоком.

БЛИЗНЕЦЫ У вас хватит сил на все. Будет трудно усидеть на одном месте, захочется заняться всеми делами одновременно. О здоровье: обратите внимание на лодыжки. Если появятся отеки, заварите 3 чайн. ложки семян тмина стаканом кипятка, настаивайте 40 минут. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день.

РАК Задумали свернуть горы? Постарайтесь все-таки разумно распределить свои силы: двигайтесь постепенно, день за днем. Если запасетесь терпением, то и дела завершите успешно, и здоровье не подорвете. От жары и духоты у многих скачет давление. У вас тоже? Залейте 1 ст. ложку листьев крапивы стаканом кипятка, через 2 часа процедите. Добавьте 2 ст. ложки меда и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ЛЕВ Избегайте конфликтов: сейчас не лучший момент для споров. Скоро ситуация сама разрешится в вашу пользу. Если нужно выплеснуть энергию, отличным вариантом станет физический труд или гимнастика: и в форму себя приведете, и от ненужных мыслей избавитесь. А быстро взбодриться в жару можно так: опустите руки на несколько секунд в ледяную воду.

ДЕВА Когда в последний раз вы собирались всей семьей? То-то же! Устройте пикник дома, на даче или поезжайте на природу. Соберите близких людей вместе, вспомните славные дни и просто пообщайтесь лично, без спешки и не по телефону. Именно этого вам так не хватает. А чтобы хорошо работал кишечник и был здоровый цвет лица, добавляйте в разные блюда отруби (1 чайн. ложку в день).

ВЕСЫ Захочется восхищаться и восхищать. Но эти дни не слишком хороши для всевозможных шекспировских страстей. Не накручивайте себя по пустякам. О здоровье: если миндалины — ваше слабое место, полощите по утрам горло минеральной водой. А мороженое поможет закалить миндалины.

СКОРПИОН Вы сейчас стоите на берегу океана и пытаетесь научиться плавать, но пока только мочите ноги. А вам надо решиться и поплыть... Сделайте первый шаг к тому, что так и не успели совершить. Решайтесь! У вас все получится. А чтобы справиться с бессонницей, которая рискует потревожить вас в эти дни, перед сном выпивайте стакан теплого молока с ложечкой меда.

СТРЕЛЕЦ Постарайтесь не влезать в чужой монастырь со своим уставом. И не покушайтесь на комфорт и личное пространство других. Конечно, нужно быть рядом с близкими людьми. Но не менее важно, чтобы при этом всем было комфортно. Лучше займитесь здоровьем. Головокружения, повышенная утомляемость могут быть первыми звоночками проблем с позвоночником.

КОЗЕРОГ Кажется, что весь мир настроен против вас? Это от вашей способности все преувеличивать. Успокойтесь и постарайтесь не делать из мухи слона. Что поможет? Даже если ни на что не жалуетесь, начните бегать по утрам или делать зарядку. Организм отблагодарит отличным самочувствием.

ВОДОЛЕЙ Ваше настроение в эти дни будет постоянно меняться. Но скоро все войдет в привычный ритм. О здоровье: поберегите сердце. На всякий случай хороший рецепт: залейте 1 чайн. ложку свежих листьев мяты стаканом кипятка, укутайте и дайте настояться 20 минут. Процедите и пейте ежедневно мелкими глотками утром, за 30-40 минут до завтрака.

РЫБЫ Прогулки на свежем воздухе избавят от плохих мыслей. Старайтесь проводить в парке, среди деревьев и цветов, хотя бы по 20-30 минут в день. Особенно полезно не спеша прогуляться перед сном. А для позвоночника будут очень полезны утренние потягушки. Лягте на коврик на спину и хорошенько потянитесь, чтобы каждый позвонок, каждая жилка почувствовали вашу заботу.

БОЛЬШАЯ ПОЛЬЗА МАЛЕНЬКОГО ВРЕДИТЕЛЯ!

ВНИМАНИЕ!
ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ»

В рамках программы алтайский завод-изготовитель парафармацевтической продукции дарит каждому желающему уникальный КОМПЛЕКС МЕЛАНЕКС ФОРТЕ. ПРОСТО ПОЗВОНИТЕ, НАЗОВИТЕ ПРОМОКОД

И ПОЛУЧИТЕ 2 УПАКОВКИ МЕЛАНЕКС ФОРТЕ СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ТОЛЬКО до 23 июля 2021г. ПРОМОКОД 1423

С ТРУДОМ ПОДНИМАЕТЕСЬ ПО УТРАМ? СКАЧЕТ ДАВЛЕНИЕ? ПЛОХАЯ ПАМЯТЬ? УПАДОК СИЛ? ЭТИ ПРОБЛЕМЫ ЗНАКОМЫ МНОГИМ

Алтайский завод-производитель парафармацевтической продукции спешит поделиться своим успехом в разработке нового продукта – МЕЛАНЕКС ФОРТЕ.

В его основе – экстракт восковой моли. Галлерия мелонелла – так она называется на латыни. Что за тайну скрывает это красивое название?

Об этом нам рассказывает главный технолог и разработчик продукта Ирина Матвеева.

Восковая моль - это единственное в мире существо, способное перерабатывать пчелиный воск. Такое возможно благодаря особому ферменту – **церразе.** Научные исследования выдающегося русского ученого Ильи Мечникова показали, что данный **фермент может разрушать защитные оболочки опасных бактерий и вирусов.** Доктор медицинских наук Эдуард Лудянский с успехом применял экстракт восковой моли при проблемах с легкими, сердцем и повышенным давлением.

В составе комплекса МЕЛАНЕКС ФОРТЕ – более 30 высокоэффективных экстрактов растений, собранных в предгорьях Алтая: родиола розовая, корень женьшеня, экстракт амаранта, саган-дайля, омела белая и многое другое. МЕЛАНЕКС ФОРТЕ – настоящая находка для людей в возрасте от 40 и выше, страдающих повышенным давлением, проблемами с суставами и дыхательными путями. Компоненты в составе способствуют восстановлению состава крови, укреплению сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, регенерации тканей и повышению иммунитета.

НЕ НУЖНО ЖДАТЬ ПОВОДА ДЛЯ НАЧАЛА ПРИЕМА МЕЛАНЕКС ФОРТЕ - ПРОСТО ПОПРОБУЙТЕ И УБЕДИТЕСЬ В ЕГО ВЫСОКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ!

Заказать свой подарок вы сможете по телефону горячей линии:
8-800-302-28-52 (Звонок бесплатный)
Доставку оплачивает производитель

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

*информацию об организации акции, о правилах ее проведения, количестве призов, сроках, дате можно узнать по телефону 88003022852. Реклама только для жителей РФ. Индивидуальный предприниматель Фатахова Мария Васильевна ИНН 591154295702 ОГРН 319595800079759 от 01.07.2019 г.

В следующем номере читайте:

- **На приёме у гастроэнтеролога**
  Где болит, когда гастрит.
- **Разные болезни**
  Артрит или артроз. Чем отличаются?
- **Авторитеты дают советы**
  Почему лекарства не помогают.
- **Не пытайтесь избавиться**
  Сера в ухе — не грязь.
- **Прикинь на себя**
  Лишний жир вокруг сердца опасен.
- **Не аллергия, а панкреатит**
  Красные точки на теле.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

ПОЧТА РОССИИ
Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

Подписку можно оформить на сайте **podpiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
Учредитель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ
355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Общий тираж **112273** экз. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 23.06.2021 г.
Подписано в печать 16.06.2021 г. в 16.30.
По графику в 17.00

№13 (645)
Тираж 93273 экз.
Заказ № 493
Объем 6 п. л.
16+